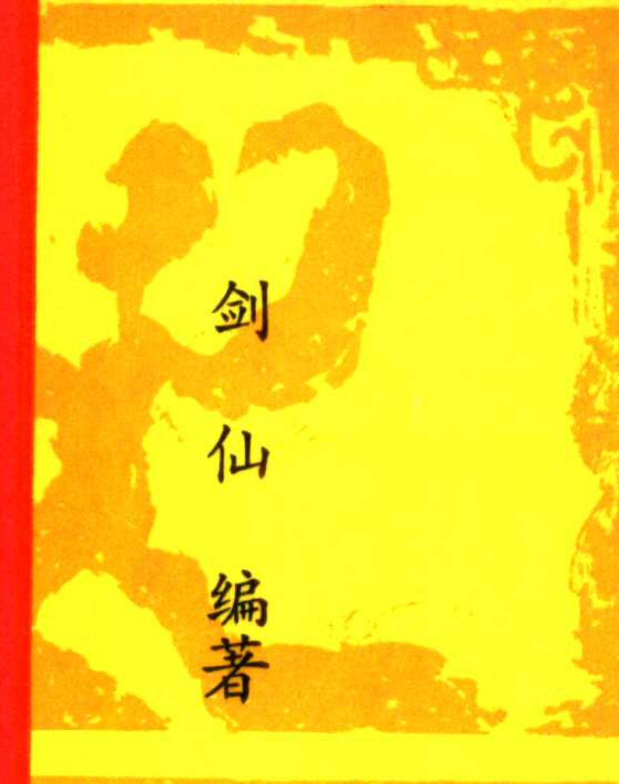
八卦掌散打術

剑仙 编著





北京体育学院出版社

责任编辑：杨再春
封面设计：王玉瑛





ISBN 7-81003-500-2/G·374
定 价：4.25元 （压膜装）

八卦掌散打术

剑 仙 编著

北京体育学院出版社

〔京〕新登字146号

责任校对　杨　木

八卦掌散打术　剑　仙　编著

北京体育学院出版社出版发行　新华书店总店北京发行所经销
（北京西郊圆明园东路）　北京顺义曙光印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32　印张：7.5　定价：4.25元（压膜装）
1991年10月第1版　1991年10月第1次印刷　印数：15000册
ISBN7－81003－500－2/G・374
（凡购买本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

前　言

我习练之八卦掌，从学于安继海老师。安继海老师是清末及民国期间著名八卦掌家高义盛先生之高足。由高先生流传下来之八卦掌有先天八掌和后天六十四掌之分，我对此习之有年。后来，我又研读了曹钟升先生所著的《曹氏八卦掌谱》一书。我把这两套八卦掌对照研习，获益匪浅。多年的研读与习练，使我对这两套八卦掌的认识逐步深化。在此基础上，我撰写了一系列介绍、论述八卦掌散打技击的文章，发表于国内各家武术杂志。现在，我把这些文章汇编成册，并命名为《八卦掌散打术》，以图展现八卦掌这一优秀拳种技击的全部风貌。但由于自己水平所限，疏漏谬误之处必然很多，因此衷心希望读者及武术同好给以指正。

剑　仙

目　录

一、八卦掌基本功夫及手法综述

习练八卦掌散打术，首先要在八卦掌基本功上下功夫。八卦掌的基本功夫，包括练气、练劲、练手、练眼、练身、练腰、练步。现撮要述之于下：

（一）站无极势

两腿直伸并立，两膝相并。两脚根相接，两脚尖分开，两脚相垂成直角形。腰直，身正，两手下垂，两肩窝松开。项竖，头正并向上顶劲。眼前平视，口闭，舌抵下颚。鼻吸鼻呼，气向下顺，注于小腹丹田。意识收摄，毫不外游，斯为起始之无极势。

（二）锻练筋骨

人体未经多方活动，则骨节筋肉滞笨不灵，且不坚强，若骤练散打则难以成功，宜先依下势练其筋骨，使之软硬兼备方为奏效。练时，气须贯足全身，脚除作虚步外，皆须全脚掌着地。

1势：先站无极势，然后两臂向前平伸，掌心向下。继

而两臂折屈而向肩侧坐回，手心向前，肘下垂，肩后扯。继而两臂由之向上直伸，继而两臂由之向两肩平伸，继而两臂由之屈回而向下直伸，两脚并立。头顶向上用劲使脚根起落三次。最后复归于无极势。

2势：先站无极势，左臂向前后任意旋转数次，右臂亦如之，然后复归于无极势。继而两足向左右分开，相距约二尺许。腿伸直，脚立稳，成八字形，两臂由腿边向上升并相交于胸前再向侧外轮开，轮到腿边为止。如此旋转数次，仍复归于无极势。继而两脚并拢，两臂由腿边一齐向右侧升起而由面前向左侧轮旋而复归于腿边，如此旋转数次。然后两臂向左侧升起而由面前向右侧轮至腿边，如此旋转数次而复归于无极势。

3势：先站无极势，两臂向上直伸，身向后弯仰，两臂也随之后仰，再复归于无极势。继而两臂由腋下向后直伸，身向前弯俯，两臂随之在背后起与头平，再复归于无极势。两臂向上直伸，身向左侧弯斜，两臂随之向左；继而身反回而向右弯斜，两臂随之向右，再复归于无极势。两臂向上直伸，同时右腿前上一步，身向前不弯俯。右腿弯屈，左腿绷直，两臂随身俯而向下向前直伸以指或掌着地，再复归于无极势。两臂上伸，左脚前上一步，身向前下弯俯。左腿弯屈，右腿绷直，两臂随身俯而向下直伸以指掌着地，再复归于无极势。

4势：两脚并立，两臂上伸，身向前不弯俯。两臂随之向下直伸以指或掌着地，而两腿直立不屈，再复归于无极势。继而右臂上伸，手掌托天，手指伸向里，左手握拳，身向左扭转而缓缓向下弯俯，右臂随之下伸，直到头贴附于

左腿，右手把着左脚根外部为止，再起身复归于无极势。如上势，左臂上伸，右手握拳再向右做一次，起身后复归于无极势。

5势：双手四指在前，大指于后，以虎口着于左右腰际而肘向前领，此为叉腰势。左右腿递相上下起落（上起之腿上股须平，下胫须直垂），两腿起落数次后着地站稳。继而两脚尖并拢，两腿下蹲再向上跳跃，两脚落地仍并拢，身直立，如此跳跃数次，着地站稳。继而身向上拔跳而两腿向左右分开落地，身再向上拔跳而两腿向里并拢落地。如此拔跳数次，乃落地并脚站稳。继而两腿向左右分开，两臂向左右平伸，身带两臂向左右侧扭转，再复归于无极势。

6势：右腿向右侧开一步，右腿弯屈，左腿绷直，作弓步。同时右臂上伸而向里屈，手指向里，掌心向上，左臂伸向右胯外而即伏于该处。右胯向后扯，两腿折屈，身微向右扭而向左腿仰靠并带右手向左腿摸索，直到头贴于左腿及右手把住左脚跟为止，乃缓缓起复归于无极势。此为左卧鱼。右卧鱼同此，惟左右相代耳。

7势：两腿向左右分开站立，两手握拳猛向左右平伸，手背向上；继而两下膊猛向前平折，肘与肩平，手背向上。继而两臂拳猛向下伸，右臂拳斜向左前外猛然平伸，虎口向上。同时两脚就地向左微拧，身随臂向左微扭，左腿弯屈，右腿绷直，两脚平行，眼注右拳。右臂拳猛然收回，抱于胸前，而身及脚皆复归于正。左拳再猛然向右前外平伸，同时身及脚皆向右扭，再猛收左拳抱于胸前且身脚皆复于正。继而，右拳变掌向左前外平伸，手背向上，同时两脚向左微拧，身向左微扭，眼注右掌。右掌向里拧腕而猛然向胸前扯

回，身脚皆复于正。继而，左拳变掌猛然向右前外平伸，同时两脚及身皆向右扭，目注左掌，再猛然收回左臂如前。右掌向上起而折回向左前外立劈，劈至掌侧与肩立平为止。身及脚皆向左微扭，再撤回胸前。左掌亦如此向右前外立劈而撤回。双掌向侧外立劈，臂直掌腕与肩直平为止，乃收复于胸前。双掌向侧外轮臂而手背平拍，乃收回伏于胸前，再复于无极势。

8势：两臂下伸，身弯腰屈腿而下俯，手掌五指分开而全手掌着地，两脚跟先后离地而向后撤，后再屈腿向上翻起，起至两腿与身直立于两手臂之上，再翻下而归于无极势。此类似“拿大顶”。初练须面墙为之，继而乃离墙而凭空为之。

9势：双手叉腰，右腿提起，上股须平，下胫直而向后微扣，脚尖向下而脚面绷紧。身及左腿直立站稳，右腿下胫乃向前猛踢，踢至腿平直，脚尖向前，脚面绷紧，右腿再撤回原地站稳。左腿再提起前踢如前。继而，左脚先向外摆摸，而腿微弯屈，右腿伸直，右脚尖向里扣。身微向左扭转，右腿乃将此斜扣脚微后提起而由右向左前踢出。踢时脚尖上跷，乃两腿收回而身归正。左脚亦踢出如前。继而右腿微提起，脚尖上跷，脚跟用力向前踹出。踹至腿平直，脚尖向上，脚跟向外顶劲。同时左腿及身须直立站稳，乃收回右腿归于原地，左脚亦踹出如右脚然。

10势：右脚向前上踢出，同时双臂向后摆及身下坐以助之，以脚尖能踢至前额为最佳。左腿上踢同此。右脚向后上踢出，同时两臂下伸，头向后仰，能将脚跟踢至头最佳。左腿后踢同此。继而右臂向前上抬起，右腿随之抬起。左臂向

后斜伸，右手于右腿上抬中撤回而变拳，且左拳向前平伸，左脚于右脚将落地时即跳起而向前上高踢或向前平踹，同时左拳撤回而右拳向前平出。右腿踹踢，左拳打出，同此。继而两手握拳置于胯际，两腿微下蹲。右腿乃猛起向身侧外平踹，而手变掌向两侧外平伸以助之，左腿侧踹同此。

11势：身向后仰，双膝向前而双腿折屈，两臂随身仰而上举并向后伸掌，指向后，掌心向上。身继续缓缓后仰，至双掌抵地而腰胸悬空如桥为最佳。仰时须两脚跟随之缓缓提起以就其势。

12势：右掌上举，手指向里，掌心向上，而左掌向左侧外平伸，双掌向右侧外扑落，身随之倾斜，右掌先落地，左腿即起而由侧上翻。迨左掌亦落地，右腿亦即起而随左腿向右侧外翻落，两脚落地，身乃翻上站立。向左侧轮翻同此，此即所谓车轮翻也。

13势：两脚并立，双掌上举而指向后，掌心向上，双掌向前外扑落，身随之前俯。待掌将落地时，两腿即起而向前外翻落，两腿落地，身即翻起站稳。此为扑翻。

14势：两脚并立，双掌上举而向后探伸，身随之后仰，双腿下蹲，双掌猛向后扑落。待双掌将抵地，两腿即扬起而向后翻落，两脚落地，身即挺立站稳，此为仰翻。

初练三翻时，最好有人于其翻时以手置其腰际而随其力以助之。

（三）演练套路

演练八卦掌套路，将有专文阐及，此处不作赘述。

(四)练力

练力之法有多种，兹略述数项如下：

1.上罐：用具有两耳之大瓦罐，内盛细沙，以粗如食箸之丝绳连系其两耳，再用一长1尺、直径1寸5分之木棒，在棒之正中绕棒作一槽，宽1寸，更于其正中穿一孔，以能容食箸穿过为度。另用一丝绳，长6尺，一端穿入棒孔而结于棒上，一端结于罐绳之正中。人作马裆步，双手抓棒而握之，而两臂向前平伸，两肩松开，乃缓缓以手指及两腕之力转动木棒使丝绳缠于其上而使沙罐上升。俟升至胸际，再反转木棒使丝绳退回而使罐缓缓下坠。如此上下反复升降，可以练腕力及两手指抓握之力。罐内之沙，初练时是1～2斤，10日加一斤，加至30斤～50斤则功夫成矣。

2.插沙：以黑豆和绿豆拌置斗中，先勾动五指作抓物状以活动之，然后并指向豆中戳之。初缓，继急。始轻，后重。日日行之，必奏奇效。

3.找钉：用通用洋钉30个，钉入1寸5分之木板中，以大指及二指捏住洋钉而拔出之。日日行之，必奏奇效。

4.打井：作蹲裆势，俯身以单掌向井中插打，两拳交互打之，功久自效。

5.扫桩：用长3尺，直径1寸5分之木橛10数个，分钉入地下1尺5寸，上缠缚麻绳，日日以腿扫打，必奏奇效。

6.站梅花桩：用5根长7尺，直径2寸之木桩，分别埋入地下3尺，作成2尺见方之梅花形，即四外木桩，相距2尺，中间一桩在四者之中央也。桩头以铁圈箍紧，以免劈裂。

练者两手在胸前交叉，两脚站于桩上作马裆步。先脚心站桩30日，次脚跟站桩30日，末脚前掌站桩亦30日。过此乃于桩上练习换步，此时即完全用脚前掌站桩矣。

换步之法：如两脚站1、2两根桩，面向5桩，则右脚先换至5桩，左脚乃换至3桩，而右脚又换至2桩。如此递相推换，日日习之则脚下稳劲成矣。

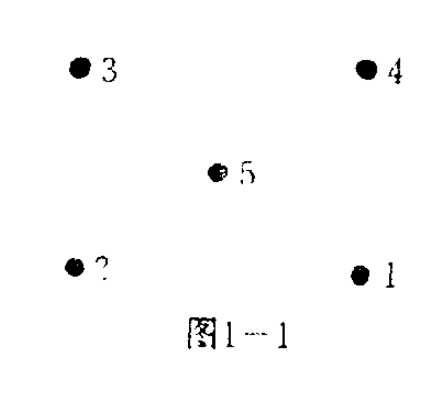


图1—1

附布桩图：（图1—1）

7.抓圆锥：用黄土、麻刀、煤灰作成两个圆锥体，形如馒首。以两手张开五指抓捏其尖端以留槽痕，恰与手指相合，晒干后即可应练习之用。初练时，一个重3斤，逐渐可增加至每个20斤或30斤，练法共8势。

练时将泥馒首置于脚前，先两脚分开，俯身挥手抓住其尖端，乃缓缓挺身提起立，而屈臂沉肘持之胸前。此为预备势。

两臂向前平伸，坐腕而使馒首底向前，此为第一手。

两臂由前向左右分绕而向背后直伸，指外顶而使馒首底向上。此为第二手。

两臂由后缓缓回前复于预备势，再向左右平伸，使馒首底向外。此为第三手。

臂向前弯扣有如环抱之势，使馒首底斜向前。此为第四手。

臂向怀折屈，肘仍抬平与肩齐，使馒首底相对。此为第五手。

臂向上直伸，使馒首底向上。此为第六手。

臂由上缓缓落下，归于预备势，再向右开弓步，身扭转向右，右臂向右侧平伸，馒首底向外（此亦曰向前平伸）。左臂反臂伸向左，馒首底向上（此亦曰左臂由腋下向后仰）。此为第七手。

臂与身步回归于预备势，乃向左开弓步而前后分伸两臂如第七手，惟左右相代耳。此为第八手。

8.摩铁球：球用铁铸，或用黄土、麻刀、煤灰作成而晒干之均可。初练时球可重2.5公斤，后乃逐渐增至15公斤或25公斤。

练法：先将球置于脚前，站马步桩，俯身以右手掌按于球上而揉摩滚动之，再趁劲以手掌由下抄起之。挺身立稳，双手于球面揉搓滚转，然后俯身放球于原处。再以左手掌按于球上而揉动之，再抄起双手揉搓滚转如前，继而放置脚下，一如右手然。

（五）练轻功

此功须于幼时（10岁后即可从事练习），非用六、七载纯功不真见效，实最苦之功也。练法甚多，兹述其一二：

1.练气：早晚趺坐练气，使气能任意提起或不沉：呼时沉气；吸时提气。此为轻功之本，须时时练之，久则自知其益处。

2.跑桩：以直径一寸，长二尺之平头木桩30根，列成直行分别钉入土中。相连之2桩相距2尺左右，合于练者之一步。练者于桩上以脚前掌来回跑行。

3.拔跳：垂手直立，两脚并站，头项上顶，以脚前掌用力向上拔跳。跳时不可屈膝，只用弹劲。如此能跳高一寸，屈膝则可跳高一尺，斯乃其比也。每晨习练10余次，功久自效。

4.跳坑：掘地成圆坑，深半尺，直径约2尺，坑边之一面里外皆护以木板，免土崩裂。人立于坑内，面对有木板之一边，并足，拧身，屈膝，上跳，以跳到坑外为度。每日练10次，半月后坑加深半寸，如能练至坑深3尺而一跳即上，则平地可起2丈高矣。

5.跑板：以长1丈5尺，宽1尺8寸，厚4寸之木板，斜倚在墙上。初练时墙高8尺，人由距板根1丈处向上跑。继而逐渐将墙加高，板之斜逐渐加陡。日日练习跑上，练至板几与墙并立，则无板亦能在墙上蹬行4～5步而跑上墙端矣。

（六）练眼耳

用铜钱2枚，相叠而以细丝线缚紧，更用较粗之丝线系于其一角而悬之梁上，使钱之高与目齐。练时人立于将与钱相并之地，以手推钱使在眼前左右摆飞，如能目不眨瞬，则目功成矣。

再于钱飞摆之时，背身听其风声，如能知其来去，则功成矣。

（七）练身步之劲

用砖在平地上排成三角形、方形及六角形，两砖相距约

与步之大小相当。先练走三角形：人立于1、2两砖上面对3砖，左脚乃过至3砖而右脚则闪至2砖，如此递相过闪，左右互换，则身步之活动，自能圆滑灵巧。

次练走四方形：

人立于1、2砖，而面3、4两砖。左脚过至4则右脚即闪至3，如此递相过闪，左右互换。

末练走六角形：人立于1、2两砖，面对其余4砖。右脚先过至6，左脚随之过至5，而右脚又闪至4，如此递相过闪，左右互换。练时用马裆步或高弓步，双手可作招架、牵引、躲闪、进击之势。练久自能懂用劲、借劲及打劲，而步身与劲自能相合矣。

附图：（图1—2、3、4）

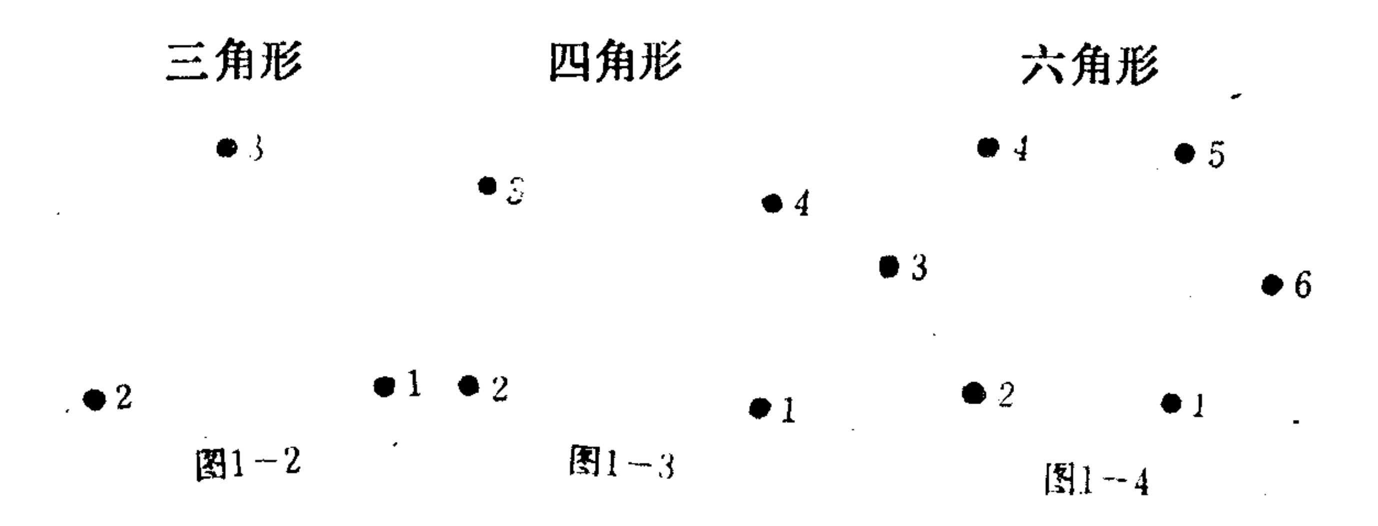


图1－2　图1－3　图1－4

（八）练进退闪躲

用高8尺直径1寸之木桩9根，分别埋入地下1尺半，成九宫形图。练时人在宫内顺桩之数序随意矮步窜走，或急步前

进，或骤然后退，或闪或躲，能练至如飞燕穿林而不碰桩则功成矣。

附九宫图：四外每相连之2桩相距2尺余或5尺。（图1—5）

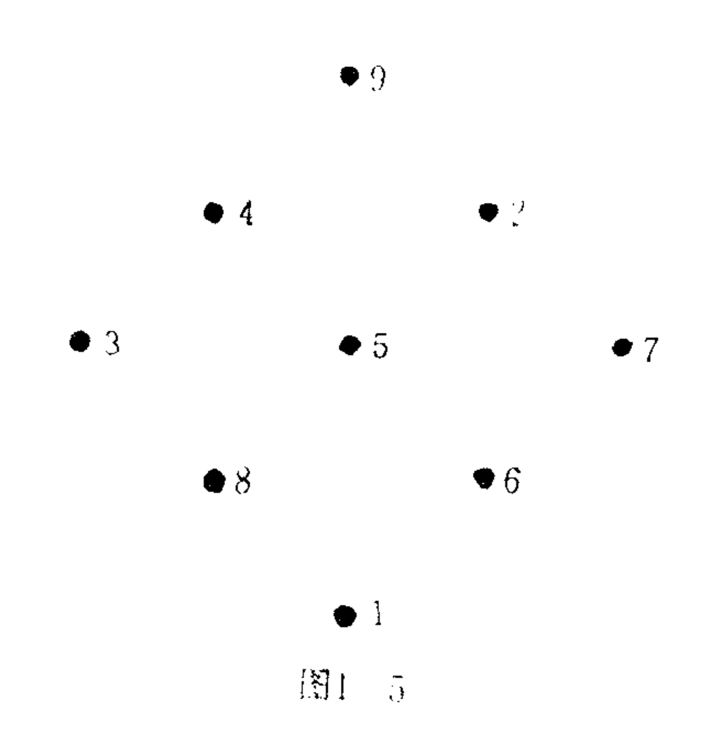


图1—5

（九）练习打出

赤手所用以打人者不过拳、掌、腕、肘、肩、腿、膝、胯。无论用何者打人，均须先蓄势，而后发出以击敌。蓄于内以击外，蓄于上以击下，蓄于前以击后。盖不乘位势则无动势而力不得发出及人也。更须先用手法、身法制住敌之身手，或闪开、格开敌之来势，以利我之进击。我打着之发出，及手法、身法之施展，又均赖步法以济之。故打出与身手步之动作，皆须勤练而后始得运用如自然也。

1.打法

兹将拳掌腕肘肩腿膝胯之打法简略说明如下：

拳：拳之打出有俯拳、立拳、仰拳之别。俯拳拳心向下。此拳之打出，须先以仰拳蓄势，随拳打出须里旋臂，故此拳既有打劲又有磨拧对方皮肉之劲也。出俯拳向下插打名曰栽拳，此乃俯拳之变化者。

立拳虎口向上。此拳之打出，或将臂折屈而贴于腋下以蓄势，然后挺臂发出之。或将臂由身侧外下而里上而侧外下，轮臂向侧外发出至臂平伸与肩齐为止。或于身侧由下而后上而前下，轮臂向前发出至臂平伸与肩齐为止。或于身侧由下而前上而后下轮臂向后发出，此种拳名之曰劈拳。

仰拳乃手心向上之拳也。屈臂架平，由腋下向身后插打之拳为仰拳。由腿边挺微弯之臂，由下而前上击敌下颏之拳亦仰拳也。由怀里向前外反臂，打敌之来臂之拳，亦为仰拳。

掌：掌者指骈立直伸之平也。掌心向上者为仰掌，掌心向下者为俯掌，此二者皆为平掌。掌心向里向前者为正掌，向外或向后者为反掌，向上直伸者为竖掌，向下直伸者为插掌。俯掌亦曰正掌，仰掌亦曰反掌。凡掌皆可变为抓，抓者，五指向掌里弯扣也。

仰掌多用于横斩敌之头颈及腰部，手臂于面前由下而里上，而外下轮旋乃折而向里平轮，以掌之边缘以击敌；或于身侧外向外后下轮旋而折而向前里，以掌打敌人皆是也。有时将身下蹲由下而上用仰掌托打或穿刺，或撩打敌人，或以反臂向外下用掌背击出，此等皆为仰掌也。

俯掌多挺臂直出，以取敌眼、喉嗉、乳际或其他重要穴道处。俯掌有时变为一指或二指并伸，或二指张开伸出。有时臂先折回向怀里横扣而再反回向外平削敌之肋部或颈部，有时臂上扬而折回向外下拍击敌人。有时弯臂而挺出向外下按打敌之胯际。

正侧掌之打出，有直向外穿者，须先将掌收回胸前或腋下，掌侧立向打出之方挺臂直出以刺打敌人。有时将臂伸向侧外而轮向前拍打敌人，或于面前或身侧将臂轮向上侧外或上侧后至于肩齐处，再轮向前拍打之。有时屈臂上扬而向前里下，切截敌臂或胫，或向前外下切截之。又有张虎口伸臂以大、二两指取敌嗉者。有时将臂与掌横于胸前而向侧外平轮之，以掌背击打敌人。

反侧掌之打出，有直伸向外粘掌者，须先向下拧腕作反侧掌向外立于胸前或腋下，而向外挺臂穿出刺打敌人。亦有先作正侧掌立于胸前腋下或肩前，而拧臂向外挺出变反侧掌，以穿打或撩打敌人者。有时将臂及正侧掌横于胸前而拧臂向侧外平轮变反侧掌，以掌心拍打敌人，或以掌缘撩打。

竖掌及插掌，均可屈臂收回而向外挺出，以掌心撞打敌人。又可横动手臂以掌缘向旁切打敌腿或臂。亦可向上或向下用指戳插敌人。插掌亦由下向外撩打敌人。

腕：腕之打出，须手之五指聚拢成钩状而向里折扣，使手背与小膊相垂直，更须屈臂收回以蓄势，然后挺臂直伸以腕端猛撞敌人。

肘：肘可屈臂贴身向腋侧后顶撞，亦可向侧外上挑撞。又可屈臂横于胸前而向侧外平撞。有时屈臂突出身侧而向前或后扇打。

肩：肩可以靠人，亦可以打人。用时须先缩身或蹲身而后反向上或前后撞打。

腿：腿之打出有踢、有踹。踢有前踢、上踢、下踢、磨踢之别；踹有前踹、后踹、扁踹之分。此外还有前后扫堂腿之谓。

膝：膝可以撞人，提膝屈膝以撞敌人腹或裆。

胯：胯可以撞人，蹲身以胯向后撞打是也。

2.手法

乃以手助我之打出也。其法有先发后发之分。先发者我先于敌出手，清除我打出路线之障碍，使我打出便利或牵引敌人来就我打出也。后发者敌先发而我后出手，或破其手法使彼不得打出，或破其打出或引其打出并使之落于空处，而使我得势发出打着，或避闪其来手而静观其动作也。

捋腕：先出我手反掌由敌外门抓住敌人与我同左右之手而牵之、扬之、抑之或拧之，使其半身不得自主，并便我出另手或出腿打击敌人。

若落一手捋住敌腕，余一手复托住其肘，则一上举一下压，其臂折矣，尚何须乎打耶。太极拳之大捋一手捋腕，上步出另一手以屈立小膊掩敌肘际。或以掌托住其肘，扭转腰身助捋腕之手牵敌，并助掩臂之膊或托肘之手推挤，则敌必臂折而仆矣。敌若用力向后夺手，我可就其势而执其臂向前直推送之，敌必后仆矣。此即所谓借劲打进之类。

顺手牵羊即是一手捋住敌与我同左右之腕而牵之，同时提起同左右之腿踹其同左右之膝盖也。捋腕撑肋乃一手捋腕而牵之，上步出余一手作横俯掌由敌臂下进而削打其

肋。

领腕靠身即是一手捋住敌腕而向上扬之，上一步制住敌一腿而身由敌上扬之臂欺进敌身侧前，并向后靠挤之，使敌身后仰，而显示其胸肋，以便我掌之推打也。

尚有反捋腕者，即由敌里门之下出一手捋住敌人与我左右相反之腕，使其身手不自然，而便我打出也。拧腕掼耳乃其一例。

捋腕一法颇为恶毒。苟我力大则捋腕而拧拽之，即可致敌残废，故习武者多不让己腕为敌捋住。

扣腕：扣腕有侧身扣腕、正身扣腕、单扣腕及压腕之别。侧身扣腕，乃上步进身敌侧，以双手向下抓住敌伸来之腕与臂。按时我身须下蹲，并上进之腿须落在敌腿之后。用此手法可使敌半身受我制住，敌苟一时惊慌失措，我即用双掌撞打其胸而使之仰跌于我腿之外矣。

上一腿于敌两腿之间，以双手扣住敌伸来之臂并横于其腹际而下按之，我如力猛，敌必站立不稳而后退跌矣。敌如举其余一手击我头部或耳际，我即可握住其来臂，一手握腕，一手托其肘而转身以肩抗之，更蹲身突背以掀之，则敌由我头上跌出我身前矣。此乃正身扣腕之用法。太极拳之招亦此意。

上步进身于敌里门，以近敌身之手握住敌腕或臂，而向敌身前外推扯之，并回肘撞打敌胸，乃侧身单扣腕之例。

猛虎出山之双掌俯压敌臂及顺水推舟之双掌仰压敌臂，以欺敌身而掌打敌胸，皆压腕之例。捋带蹲身双捶掼，亦侧身双扣腕之类。长腰闭手打华盖，亦为正身双扣腕之类。

穿臂：穿臂为进步扬臂闭住敌伸来之臂，使其不得近我

而便我手之打出也。进身于来臂之里门则打其胸，于其外门则可双手或单手推打敌背或腋下。穿臂亦曰上格，格开敌臂不得击我或不能阻我手之打出也。本门之蹋心掌、炮锤之挑打，皆进敌里门以打其胸。本门之磨掌或单换掌，即可用以进身于敌来臂之外门而施撞打者。

掩靠：掩者，以我臂向我之里门闭住敌之来臂。靠者，乃向我之外门闭住，皆格之使离开我也。如敌出右臂向我，我上屈右臂，掌心向后，进右步以格其来臂，即为掩。由是将小臂向其臂外翻下而向外格之即为靠。敌如出左臂，我上屈右臂掌心向前进右步以格其来臂亦为靠。掩靠皆须藉腰脊之力。敌如伸出右臂，我进左步，以左臂上屈掌心向后而向我之里门格之亦为掩。此更可藉肩以靠其上膊，而使敌身偏扭。敌如出手由中下进击我，我横撤步，蹲身以与敌左右相反之手屈臂下翻，而向外格之亦为靠。

托：单手或双手托住敌臂或腿，而使之离开我也。侧掌或仰掌前伸，以虎口托敌肘而向上推起；双臂相叠或交叉，托敌臂而向上推起；单手或双手托住敌腿或脚根，而向上推起，皆属托之类。

拦：拦即单臂下伸而向外格敌臂或腿也。

截：单侧掌向下或插掌向外切打敌腕或胫是为截。掌心拍打敌来拳之背或来腿之脚面亦为截。

抄：单手或双手勾起敌臂或腿而把持之是为抄。

领：单手正竖掌，张虎口向外握住敌腕，而向上或向外引之是为领。单手竖掌或插掌，张开虎口由敌来臂之外握住敌肘，而上步向外引转敌身亦为领。领敌我同左右之臂用竖掌，反左右之臂用插掌领之。

带：把住敌手而牵之，使其身向我来而受我打着，或使之立脚不稳是为带。

拐：蹲身屈臂向腋下坐肘，而向侧外格开敌之来臂是为拐。

晃：凡以手作虚着引敌眼目注视而乘势出余手，或腿击其未注意之处，皆为晃手。

托扭：以竖掌由下握住敌来臂之腕而扭捩之，并向敌胸前推折之也。此须敌我之左右相反。

把拧：双手或单手把住敌来臂之腕而拧之，并翻身以助拧势也。

横拦：上步进身，横一臂拦推敌腰也。

扳推：双手或单手把住敌之一部用掌掘向一面抵推，而用指向另一面扳来。一手握住一部之一端而向一方推之，余一手握住余一端而向相反一方扳之，亦为扳推。如双手把住敌之双肩而扳之使仰；一手由下仰掌握住敌肘而向上推之，一手由上以俯掌扣住敌腕或掌而向下扳；一手捋住敌腕而向上提，一手按其头顶而向后扒；皆扳推之类也。

揉搓：双手相对，挟住敌身之一部，一向外伸，一向回撤，双手交互伸撤，而摩搓之也。如双手挟住敌腰两旁而搓摇之。双手挟住敌头、臂或腕而搓摇之，皆属此类。

滚压夺腕：敌捋住我腕，我腕即在其握中向下外滚扭，且领其手上屈，并以余手大指紧压其手背而向其肩前推压之，夺出之手复作仰掌盖在其手背上以助压势。

掏嗉夺腕：敌捋住我腕，我即拧臂，后腿由身后迈进，将身掉过。急出余手前伸掏其嗉，同时后夺腕。

抵撑：单手抵敌胸或背以撑之，使仰或俯。

撤闪：伸出之手撤回以避敌。后腿后退，前腿跟退于后腿前。前手屈臂收回于胸前。前腿后退，前手撤于腋下，前臂微下落，后腿向后开作弓步，身侧向后倾而扭头回视，向左或向右闪转全身而扭头视敌。及前臂撤回而伸向侧外，同时横开一步而身闪于敌后以观敌动。此皆属撤闪之类。

把看：单手由敌臂外门握住敌腕或臂，并横开一步，扬余手，而观看敌之动变。

称手：手所出之方向与打出之手的方向相反也。如打出之手由右下而左上复右下向右侧外轮臂平打，则余一手由左上而右下复左上轮成花圈，向左侧外平伸即为称手。余例仿此。称者，恐一方向外用力，致身不稳，乃出称手以保衡也。

3.身法

打出及手法均赖身法协助。手向前则须前探或跟进以助其势，并使之及远。手撤下则身须后坐或退下或转身走。手横出或拧扭或揉搓，则身腰亦须横动或较扭摇摆，以助其力。总之，手须身动以带其达到所欲向之处。而手之力须身之腰背活动以增长之也。腿之踢出须身倾斜或坐沉以称之。

正身及横身：正身乃身与面正向敌；横身乃正身之手足向左或向右展开或走过。

侧身：身之左或右向敌也。头须扭过视敌。

斜身：身之正面斜向敌人。

坐身：身向下蹲或向后坐沉，或向下或向后者皆是也。

仰身、俯身、倾斜身：身之向后斜者为仰身；向前弯者

为俯；向左或向右探出者为倾斜身。

进身及退身：身之向敌身欺进者为进身；由敌身退回者为退身。

闪身：身走过敌之右或左，或转过其左或右者，皆为闪身。

窜身：身之由敌身向四外跳躲者为窜身；由远方跳跃而逼进敌身者，亦为窜身。

长身：乃身之长起者，与坐身正相反。

翻身：身之转过一圈者为翻身。先动之腿向身前迈过而翻身者为正翻，向身后迈过而翻身者为反翻。

掉身：身之转过半圈者也。

转身：身之转过若干度者皆为转身。斜身、侧身、掉身、翻身乃转身之特例。

拧身：乃脚之站立位置不变，仅身手向左或向右拧转者也。头眼须向敌方。

4.步法

拳术最重步法。身势之吞吐，手臂之活动，均有赖于步法。技击时，须气力沉着，腰腿灵活，步短而快，脚低而稳。步法之稳固尤其重要。盖基础不坚，则一动即摇，上重下浮，毫无根基，则不须敌人之勾拨即有颠蹶之虞，尚能望交手之不败耶？若能练到举足轻如鸿毛，着地重如泰山，快若惊鸿一瞥，固若磐石之安，则功成矣。

凡身手均须藉步法带至其所向往之地，并藉以增强其力，而稳固其势。向前则须上步，向侧外则须开步，撤回则须退步，前后行则须顺过步，横则须横过步，转身则须横过

步及拧步。

步法之不变身向者，不论前进后退，或左右横行，迈步之脚尖皆须向前或微向外摆。若变改身向则脚步须扣摆。扣者，脚尖向里拧转也；摆者，脚尖向外撇拧也。

两腿不宜挺直，直则笨矣。脚着地须实，脚掌铺平，脚跟用力，否则不稳。前进须前脚先变虚而向前微动，且脚尖外摆，遂即变实，而后脚乃变虚步而上步。后退则与此相反。此能使所进略远，且身体得劲。虚步乃脚尖着地，脚跟提起也。

坐马步：两脚横开着地，相距约2尺余，两脚尖向前而且平行，或各向前向外撇成反八字形，两腿蹲下，身腰挺直而向下坐沉，而正向敌也。练时可坐至股平胫直为止。此步法能顾及上中下三盘，盖三盘之前后左右均为手臂之动作施及也。此亦曰骑马蹲裆步或曰马裆步。

丁字步：一脚在前，一脚在后，两脚尖皆向外摆，前后作反丁字形。或前脚直前而后脚外摆，前后作不丁不八、亦丁亦八之形。前脚虚着地或脚尖点地，后脚实着地，两腿略弯，身重坐于后腿上。身或直立，或微不缩，或已向前，或斜向里。身斜向里者，如右足在前则身斜向左前；如左足在前则身斜向右前。站此步时，目向前注视敌人，及其腿与左右手，在前屈肘向敌，后手屈肘贴肋。前手之外为我之外门，其里为里门，马步之前曰正门（门者，须谨加守卫之处，不容敌人轻进者也）。

弓步：两腿分开，一腿弯屈如弓，一腿绷直，两脚掌全着地，身重坐于两腿之间近屈腿之处。此步有横弓步和顺弓步之分。横弓步之绷直腿之脚外撇，或弯曲腿之脚微向外

摆，与余一脚成后不八不丁之形，身与面正向前。顺弓步又分前弓步及后弓步，前弓步前腿向前弯弓也，后弓步后腿向后弯弓也。前弓步之前脚向前，后脚里扣与前脚成不丁不八之形，或前后皆向里扣成平行，面向前注视敌人。后弓步之后脚外撇，前脚或向前或里扣，身侧向外而扭头注视敌人。

碾步：脚变虚而就地扣或摆者为碾步，亦曰拧步。

活步：凡步无关于前后进退及左右展开，目的只是在使身体自然或发着有劲者，皆为活步。

圈扣步：后脚向前外上一步与前脚坐马步；前脚于后脚未上之前或已上之后，须向外拧摆，使身体稳固。其所以称圈扣步者，因后脚上步时走弧线。

敛步：前脚向后脚旁收回作虚步。

横绕步：前脚向侧外或侧里斜上一步，后脚立即随之斜过仍为后脚。后脚先斜开一步前脚随之横过仍作前脚。其所以称横绕步者，因其移身绕过敌侧或由侧绕过敌前或后。

掉身步：一腿斜或横向另一腿前外或后外迈过，因而碾步掉身。

翻身步：先一腿斜或横向另一腿前外迈过，因而碾步掉身，然后另一腿向身后迈过，因而碾步掉身，乃成翻身。一腿向后斜迈而掉身，另一腿向前斜迈而掉身，亦成翻身。

催步：一腿向前或向其侧外先进一步，脚尖着地；另一腿即跟进一步在后，而催着腿再进一步，此为前催步。一腿先向后退一步，脚尖着地，另一腿即跟退一步停于先腿之前，而催先腿再退一步，此为后催步。

赶步：近敌之脚前进或横开一步而另一脚跟进半步或跟进并脚，是为赶步。后脚退一步，而前脚随退半步或随退并脚，亦为赶步。

跟步：后脚向前或向前外上一步，而前脚随之跟进半步在后或并脚曰跟步。前脚后退一步，后脚跟退半步在前或并脚，亦为跟步。

正身前驰步：身微下蹲，两腿交互向前迈进，前进之腿微向里迈而脚尖微向外摆，如此则两腿前后相绞，膝盖相掩，而裆自护矣。

正身后驰步：与正身前驰步同，惟向后退伸耳。

侧身前驰步：右侧身前驰则两腿微屈，左脚直上前进，右脚尖外摆而前进，如此两腿交互迈过前进，是为右侧身前驰步。至于两臂，则左臂屈而在身前。右臂屈而在身后，眼前视。左侧身前驰步与此相同，惟左右相代耳。

侧身后驰步：右侧身后驰则两腿微屈，右脚后退而脚尖外摆作后弓步，左脚乃经右脚尖外迈过而后退，如此交互后退是为右侧身后驰步。

摆身前进步：一脚直向前进一步，此时身侧向一方。前脚就地外碾步或微向外摆进一小步，后脚再向前迈上一步，此时身向另一方。如此两腿更换前进，身更换左右侧向。惟目始终注视前方。

摆身后退步：一脚后退一步，脚尖外摆，身即坐此腿上，未退之前脚脚尖就地拧向前，此时身向一方。前脚再后退一步，脚尖外摆，身坐此腿上，未退之脚就地拧向前，此时身向另一方。如此更换后退，目始终前视。

连枝步：两腿相互迈过向一方横走。先动之腿，由余一

腿前迈向侧外为明步，另一腿后迈向侧外为偷步。如此斜行者，为斜连枝步。

旋风步：一脚向另一脚脚尖外横扣，脚跟抵脚尖，两脚成直角形；另一脚再向前一脚脚尖外横摆，亦脚跟抵脚尖成直角，如此递相扣摆即为旋风步，亦曰仙人步。

一脚先向一方进或退一摆步，另一脚再更经其外向其方进一扣步，如此两腿更换作摆扣步，使身旋转向一方滚进，亦为旋风步。

旋飞步：一腿就地拔起向身后摆迈，另一腿于前一脚尚未着地之时急用力拧身跃起向后旋跳，等前一腿落地，后一腿再落于其前作弓步。此步将身翻过一圈。有时于旋跳时以前一腿边之手拍后一腿脚旁面以助威势。实际乃跃步翻身。

箭步：两腿作丁字步，前脚向前上半步，前脚尖着地，后腿即向前旋跃，后腿刚着地，前脚即横过于前作虚步，而复于起始状态。练时须连续跃进数次，以求轻便灵活。实际此乃旋跃之仙人步。

5.打穴

穴为人体组织上之交会衔接处。凡经络肌骨脏腑之衔接处必有穴隙可指，故名为穴。通计全身可打之穴约有百处。凡穴皆难承重击，其中有36穴虽轻打亦承受不起，重则致死矣。如此之穴在人身正面者为顶心、左额角、右额角、眉心（两眉之间）、左太阳、右太阳、左耳窍、右耳窍、咽喉、气嗓、胸膛、心坎、大腹、肚脐、膀胱、肾囊、左乳、右乳、左肋、右肋、左胁、右胁共22处。在背后者为脑后、左

耳根、右耳根、脊背、脊心、命门、左背肋、右背肋、左脊膂、右脊膂（此2穴在骨背肋下脊旁）、左后胁、右后胁、左腰眼、右腰眼共14穴。

打穴之法共分5种：斫、戳、拍、擒、拿是也。用掌边打为斫、用手指打为戳、用掌根打为拍，用五指抓为擒，用2指掐为拿。

然而亦有以拳脚打之者，此多为别派之拳种，而八卦掌多用上面5法也。

人之一身，外而五官四肢，内而五脏六腑，皆以筋络为线索，血脉为灌溉。筋骨断则缺乏活动之能，血脉停则失其知觉之效。筋络始于爪甲，聚于肘膝，汇于头面，而主其活动之能者气也。所以练筋必须练气。气行于筋络之外，血行于脉络之内，血循气行而发源于心。若干筋络交会之处，以力闭气血之流行，则人尚有活动之机能乎？此拳家所以有点穴之一法也。凡手脚之背、手腕、脚腕、肘、膝、肩、胛腋下、股根、头面、颈项以及胸、背、前后腰之有筋络交会处，而外近皮，内靠骨且易着手拿闭者，皆为可点拿之穴。前言之36穴，乃打之可伤及体内重要部分而致死者也。

6.木人练打

以木做成人形，尺寸与真人相同。脚下连有圆木，径约半尺，长约3尺，埋于地下，使木人直立地上。木人周身以棉花缠裹，外以皮或布包之。每日于其上练习各种打法，为益无穷。

7.沙袋练打

于地上埋立四方木架，高1丈2尺，宽7尺。每方悬一白帆布制之袋，内盛细沙，1袋与胸齐，1袋与胫骨齐，2袋分在左右与腰齐。袋内沙初则每袋10～15公斤，后渐渐增加。

人据于架之中央，向前后左右掌打、脚踢、膝撞、胯打、肘拐、肩抗，任意习之。或发于袋之静止时，向之打出；或先将袋推开乘其回摆时而打出之，日日练习，必获益匪浅矣。

（十）散打须知

散打者须知：技击时肩须下沉，下身手腿略弯，项挺、神充、气蓄于内。盖打出未发之前须蓄势，不蓄势则虽发力将不及远，劲打出时须呼气以助其势。

发劲如放箭，曲中有直，须沉着，须重在一方，须分上中下打出，须分直、横、斜发出。

须手与眼合，眼与心合，肩与腰合，身与步合，步与手合。手、足、身、腰务令顺遂。

须手捷、眼快、心快、身步快而稳。盖眼敌人欲动，我乃先动，出手进身，逼其不能动，而我反得出打手。或彼已动，我立即破其出手，或让开其出手，而出着还击，不可只取招架。所谓敌不动我不动，敌若动我先动；拳打不知，不招不架，只是一下；犯了招架，就有十下，皆此意也。又敌将动，我大喊一声震惊其心，使其着不得发出，而我反而先发，亦紧逼先施之意。

须出手有虚有实，虚亦可变实，实亦可变虚。虚手如已及敌身，即可实打；实手为敌避开或制住，即须变虚，而另发他着。故发着不可先用力，须贴进敌身方可贯力。力应是活劲，不可用死力，须一发即回。如此刚劲常蓄，随意应用，若尽力发出则手足皆滞而不善变矣，自易为敌所制。

须胆大、心细、手狠、着毒。身手生疏不宜临敌。怯敌还是艺浅。善战心定艺精，艺高人自胆大。

须知敌高来则挑托，中来则拦格，低来则截抄而立即还手以击之。

须知时刻护住己之中线，时刻意欲攻敌之中线。

须知敌人之力超过我，我则走其旁门以击之；敌力弱我，我可走中门以进之。

须知敌用虚着来引，则趁其势以进击之；如势猛来击，则可牵之或避之，使落空处。

须知周身上下不容敌人粘贴，如已被粘贴，则须审来势而用法破之。

须脚步不宜提高，纵跳贵乎敏捷，换势贵乎神速，眼观四面，耳听八方。

须推、托、带、领、按、逼、劈、斩、撞、戳、夺、格、拨、勾、抄、截、踢、踹、肘、胯、伸、缩、进、退、闪、展、腾、挪、蹦、跳、窜、走，各用其当。

须提打、钩打、闪打、挂打、拂打、叠打、撩打、裹打、践打、截打、堵打、支力打、滑力打、借力打、捋打、迎打、螺旋力打、圈步打、引步打、跨步打、半步打、正面打、斜面打、正面斜打、斜面正打、上下卷打、左右领打、前后旋打，各尽其妙。

如无确实把握，不可双手或双腿齐出，此易为敌所制也。

如为多人围斗，则先揆度敌之强弱。如强者多，则须择弱者以重手伤之，以震余敌；或因而得息争，或藉以得脱身；如弱者多，则须败其中坚，余则自折服矣。

技击时还应知道：指前打后，指左打右。逢合必打，逢横必打，逢直必斜，逢进必退，逢退必进。走打不定势，手打三节，出手不见手，出手如钢锉，回手如钢钩。膝打不见形，肘打上身法，胯打挨身法。踢腿如趟泥，走踢方为高，脚打走去法。高来则挑穿，低来则搬扣。手打三脚打七。前脚进后腿蹬，脚踏中门不放松。动如雷鸣电闪，不动稳如泰山，以静制动，以逸待劳。你刚我柔，你柔我刚，刚柔相济。力求主动，引进落空。力大者我走，力弱者我进。以声助打，丹田一声喊，要使敌人惊。

上述皆技击之道也。

二、抢四门——揉身八卦游步推手

揉身八卦掌拳经云："二人相战腕中求，动手制胜步法分。"抢四门，即是揉身八卦掌操练"动手制胜"之步法。它共包括四项：钻中门、抢外门、闭前门、绕后门。四项合起来，谓之"抢四门。

抢四门，采取二人对练的形式，它既操练步法，也操练技击的手法，故"抢四门"亦称之谓八卦推手。练抢四门，能使动步发力周身劲力完整，步法轻灵巧妙；技击时做到"身随步翻，掌随身变，步随掌转"，抢敌上风，以步赢人。

（一）钻中门

原则：脚踏中宫往里闯，任是神仙也难防，插裆逼敌底基小，重心不稳势难逃。

1.对钻中门（前脚里进步练习）

（1）甲（黑方）、乙（白方）二人左合步（左足前，右足后）互搭左腕，向左转圈走转掌（见图2—7）。

（2）甲、乙二人互搭左腕左转掌两、三圈后，甲北乙南，二人左足同时迈进圈内，二人左合步并互搭左腕（图2

—1）。

（3）甲左手抓捋乙之左腕；乙左臂外旋，以左掌背翻压甲之左腕，而以右仰八字掌，向前上方推甲之左小臂，化脱甲之抓捋（图2—2）。

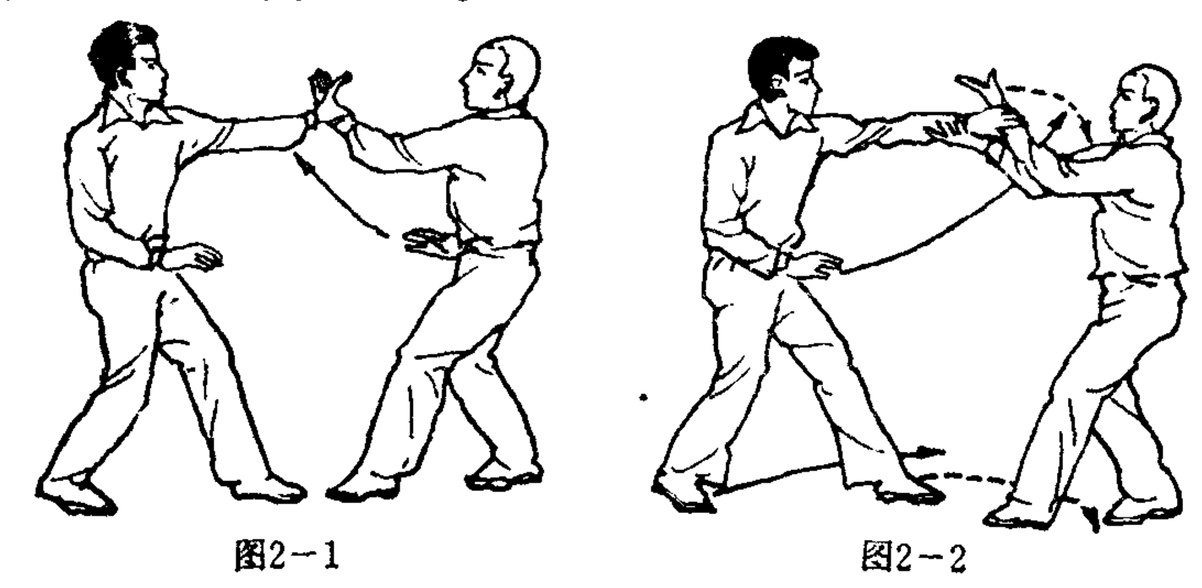


图2－1　　图2－2

（4）甲右手从乙右臂外侧上穿，翻手捋乙右腕；甲身体稍右转，右足向左足后横进半步（类似偷步），然后左足向乙裆插进，右足跟进半步；甲随插裆步势，右手握乙之右腕，左手按乙之右上臂，向右前方斜向推乙（图2—3）。

（5）乙当甲双手推来时，右足迅速向左足后横进半步（类似进偷步），然后左足向甲裆插进，右足跟进半步；乙随插裆步势，右手抓甲右腕，左手按甲右臑，双手合力向右前方斜向推甲（图2—4）。

（6）甲当乙双手推来时，身体迅速左转，左足后绕到右足后面，横着进右足跟左足，以右肩靠击乙之左肩外（图2—5）。

（7）乙当甲右肩靠来时，身体迅速右转，左足向右足前绕移（二人后背相接），乙以后背（或右肩）靠击甲后背（图2—6）。

（8）甲、乙二人同时斜上右足，皆左后转身，二人互搭左腕，沿圈向左走转掌（图2—7）。



图2—3　图2—4　图2—5

图2—6　图2—7

（9）甲、乙二人搭腕左转掌，走两、三圈后，甲南乙北时，二人左足进圈作左合步，这时乙再作前脚里进步练习，甲再运用乙的破法破之。二人轮流交位置，一攻一守，循环往复。

（10）甲、乙二人要作右脚里进步练习，可把搭左腕之左转掌换成互搭右腕之右转掌，具体换法是：甲、乙处在南

北位置时，身体同时左转互上穿右掌，互搭右腕，再沿圈向右走转掌。（各作单换掌动作）。

2.里外互破（后脚里进步练习）

操练动作的（1）、（2）同于“对钻中门”操练动作的（1）、（2）。甲、乙左合步，互搭左腕（如图2—1）。

（3）甲左手抓捋乙之左腕；乙左臂外旋，以左掌背压甲之左腕，而以右仰八字掌，向前上方推甲之左小臂，化脱甲之抓捋（如图2—2）。

（4）甲右手从乙之右臂外侧上穿，翻手捋乙之右腕；甲左足外跨一小步，身体右转45°，右足经左足附近，斜向插入乙裆，右手捋腕，左手按乙右肘，向右前方斜向推乙（图2—8）。

（5）乙当甲双手推来时，身体急右转，右足随转身势，向左足后偷进一步（避开甲攻击的锋芒），右手捋甲右腕，横进左足，以左肩靠击甲之右肩外（图2—9）。

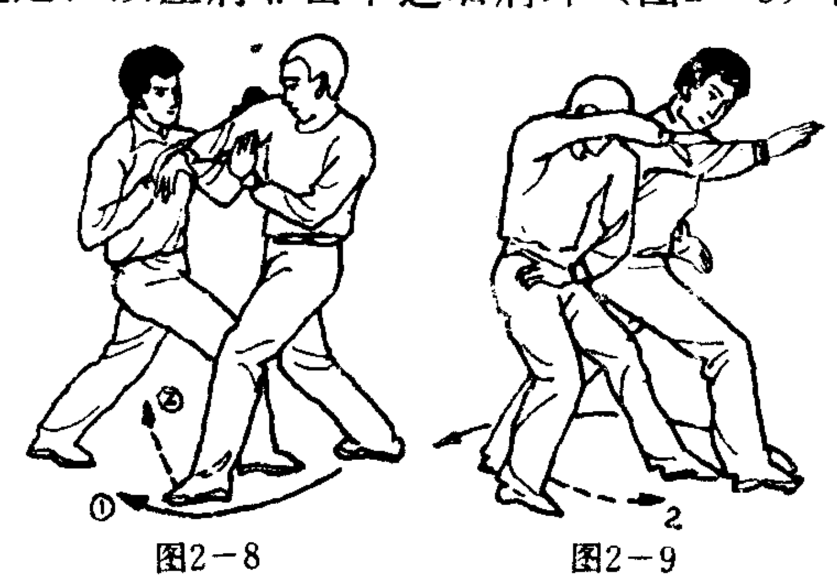


图2－8　　图2－9

（6）甲当乙左肩靠来时，急左后转身，右足向左足前绕移（此时二人后背相接），甲再移进左足，以后背或左肩靠击乙之后背（图2—10）。

（7）甲、乙二人同时斜上右足，均作左后转身，二人互搭左腕沿圈走左转掌（图2—11）。转掌走三、两圈后，甲南乙北，左腿同时迈入圈内，乙再作后腿里进步练习，甲再运用乙之破法破之，二人一攻一守，循环练习。

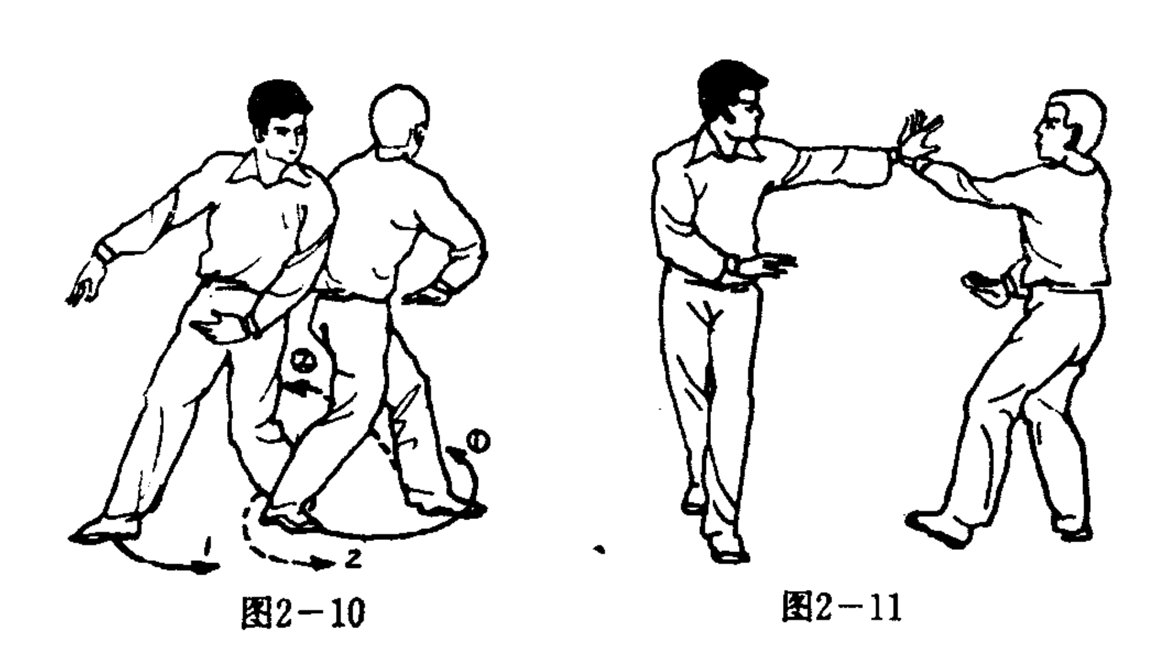


图2－10　　图2－11

（8）二人如换右合步里进步练习，得先变左转掌为互搭右腕之右转掌，居于圈北者进攻，居于圈南者防守，而且互换攻守，其操作程序，同于左合步后脚里进步练习，故不再赘述。

（二）抢外门

原则：动手抢外门，避锋取敌横，我在人之外，人在我之中，左右一面站，单臂克双功。

1.对抢外门（后脚外进步练习）

操练动作的（1）、（2），同于“对钻中门”操练动作（1）、（2），甲乙二人，甲北乙南，在圈内左合步，互搭

左腕（见图2—1）。

（3）甲左足外摆，右足向乙之左腿外侧上步，脚尖里扣；与此同时，甲右手从乙之左臂下穿入，翻手高捋乙之左臑，以左掌撞击乙之前胸（图2—12）。

（4）乙在甲左掌撞来时，右足稍外跨一小步，左足贴近右足弧形后撤一步，右足再以丁步收于左足内侧；与此同时双手抓甲之左小臂并向左后方后带；甲随乙之双带之势，左足前进一步（图3--13）。

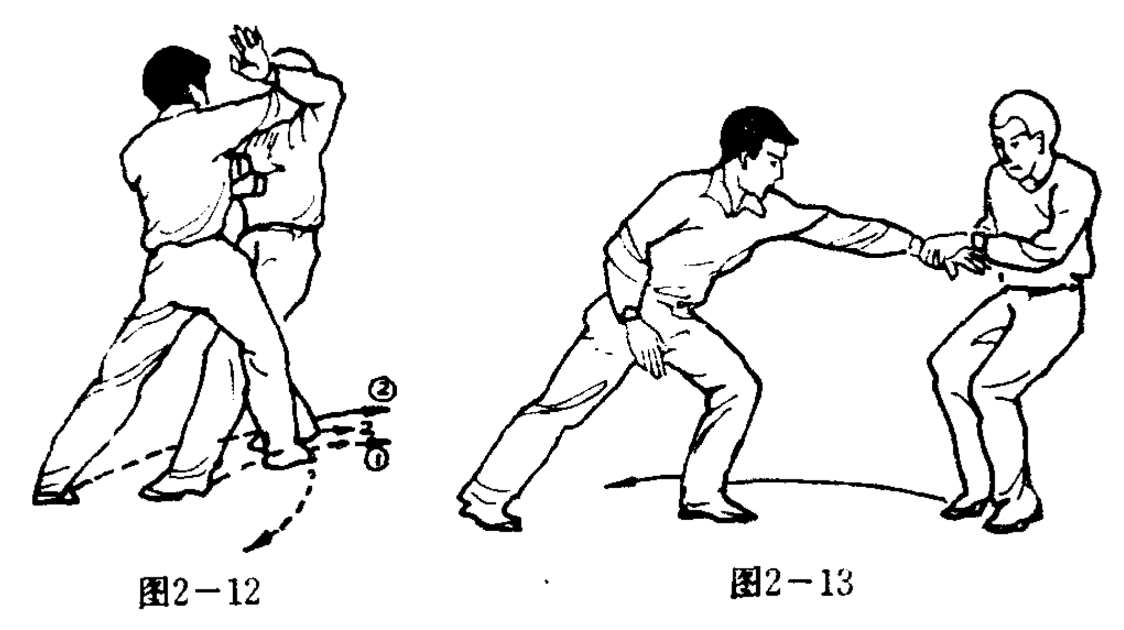


图2—12

图2—13

（5）乙右足迅速向甲之左腿外侧抢位（上步），双手继续后带甲之左臂，提左膝顶击甲之小腹（图2—14）。

（6）甲在乙左膝顶来时，左足稍后撤，向后吸腹，身体左转并下降重心，以右掌外推甲之左膝（化脱膝顶），并马上以右足扑伸横蹬乙之右小腿内侧（图2—15）。

（7）乙身体右转，左足落地，并在甲右足蹬来时，迅速提右膝躲开甲之横蹬，并空中发腿，以右足横踹甲之头部（图2—16）。

（8）甲右足外跨一步，屈右肘外格乙之右横踹（见图2—

16）。甲乙皆上左足，皆左后转身，互搭左腕，沿圈走左转掌（图2—17）。

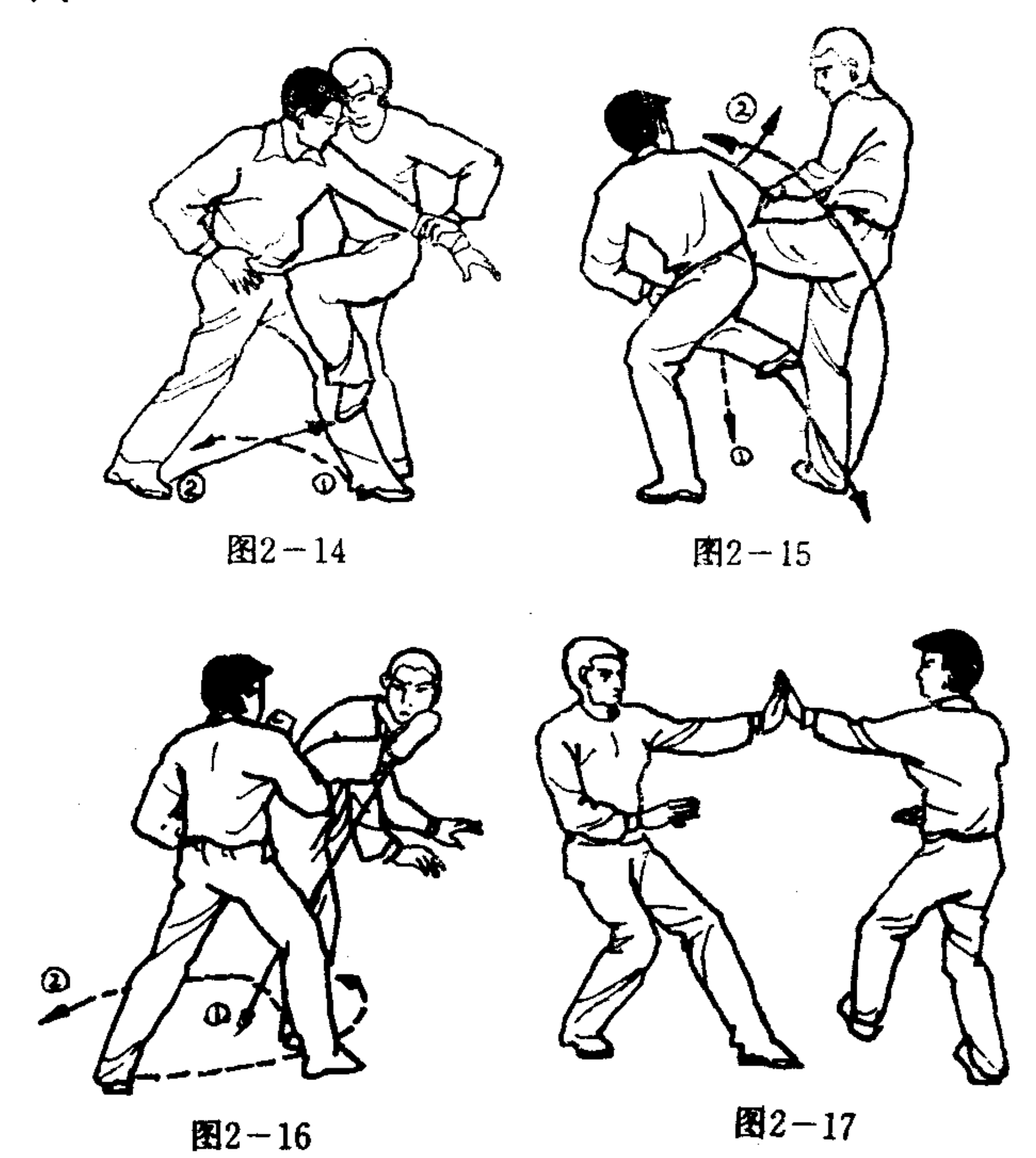


图2－14 图2－15

图2－16 图2－17

（9）左转掌走两、三圈后，甲南乙北，左足同时迈进圈内，二人左合步搭左腕，乙再作后脚外进步练习，甲再运用乙之破法破之。

（10）二人如换右合步后脚外进步练习，得先变左转掌为互搭右腕之右转掌，居于圈北者进攻，居于圈南者防守，其动作程序同于左合步后脚里进步练习，故不赘述。

2.进退连环（前脚外进步练习）

操练动作的（1）、（2），同于“对钻中门”操练动作的（1）、（2），甲、乙二人在圈内左合步，互搭左腕（见图2—1）。

（3）甲左手捋乙之左腕，向乙之左腿外上右足，以右俯掌从乙之左臂上探打乙之面部（图2—18）。

（4）乙当甲捋打时，先左臂外旋以掌背下压甲之左腕，以右八字仰掌上托甲左臂化脱甲之抓捋（见图2—2）；左足贴近右足弧线后撤一步，右足迅速抢甲之右足外门，吃住甲之右腿；与此同时，左小腕外格，下压并里领甲之右臂，而以右臂向甲颈部圈抱（图2—19）。

（5）甲左手从乙之右小臂内上穿并抓捋乙之右腕，右肘沿逆时针方向绕一立圆，化脱乙之里领，马上以右肘向左前方斜顶乙胸，而右腿用力后蹬后挂乙之右腿（图2—20）。

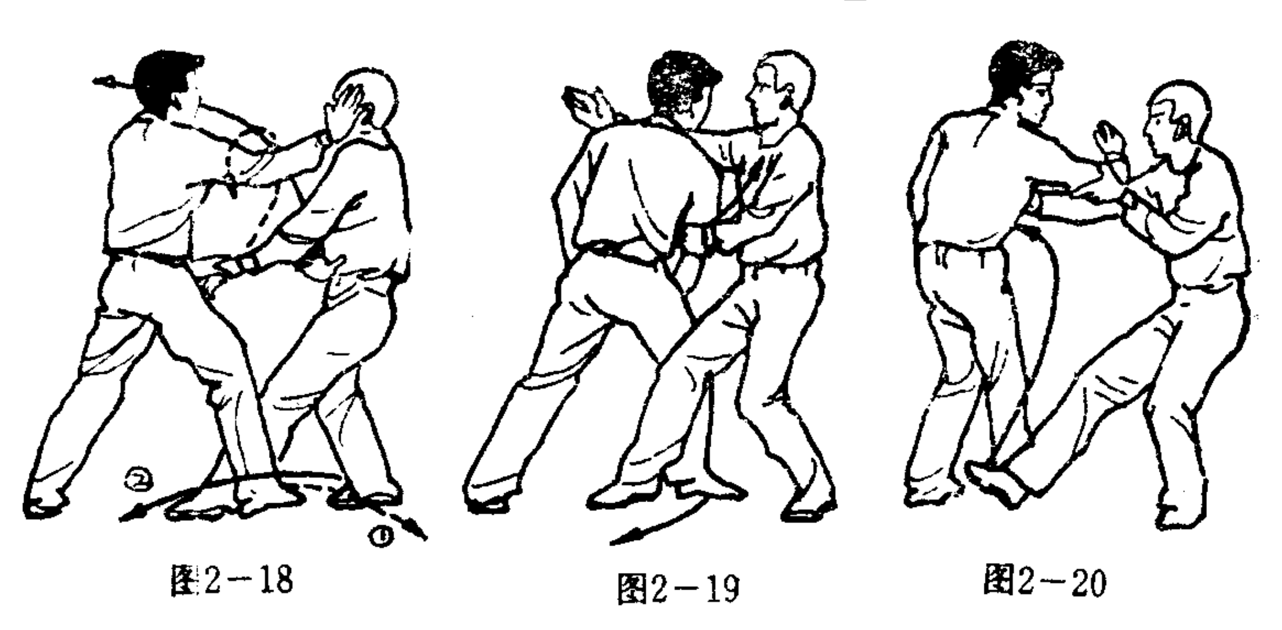


图2－18　图2－19　图2－20

（6）乙被抓之右手里绕钩手，以右腕绕压甲之左小指，化掉甲之抓捋；与此同时，右足抬膝里拐（如踢毽状），化脱甲之后挂，右小臂向下向外拨甲右肘；再以右足横踹甲之腹部（图2—21）。

（7）甲当乙踹来时，右足向左足后之左侧方横摆一步（类似进偷步，不过比偷步稍大），身体右转，以左掌下削外挂而化解乙之右踹（图2—22）。

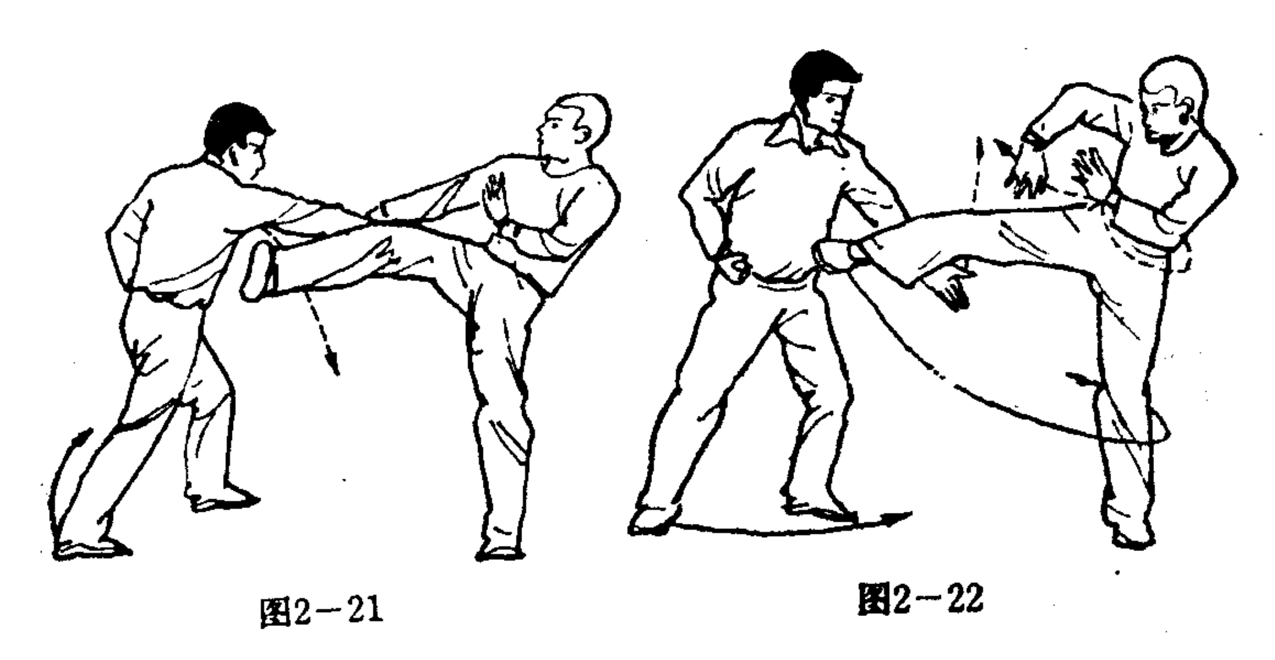


图2－21　　图2－22

（8）甲、乙皆上右足，身左转，互搭左腕向左沿圈走转掌（见图2—11）。

（9）左转掌走两三圈后，甲南乙北，乙攻甲守，方法类前，反复操练，循环进行。

（10）二人如换右合步前脚外进步练习，得把搭腕左转掌变为搭右腕右转掌，变化动作前面已有介绍，此不再赘述。

（三）闭前门

原则：敌进我截，敌退我拦，使敌失重，专找下盘。

1.截进门：

截进门又有内截法和外截法两种，现限于篇幅，仅把内

截法作一介绍。

（1）正截腿练习：

操练动作的①、②，同于“对钻中门”操练动作的（1）、（2）；甲、乙在圈内（甲北乙南）左合步，互搭左手（见图2—1）。

③乙左手捋甲左腕，以右足尖弹踢甲左小腿迎面骨；甲左臂外旋以左掌背绕压乙之左腕，右人字仰掌上推乙左小臂，化脱乙之抓捋，提左腿，躲开乙之弹踢，左足置右膝外侧（图2—23）。

④甲左足不落地，以左足尖横点乙之裆部；乙右足踢空落地，当甲点来时，马上左后转身以右小腿后挂甲之左腿，右小臂也同时后挂甲腿（图2—24）。

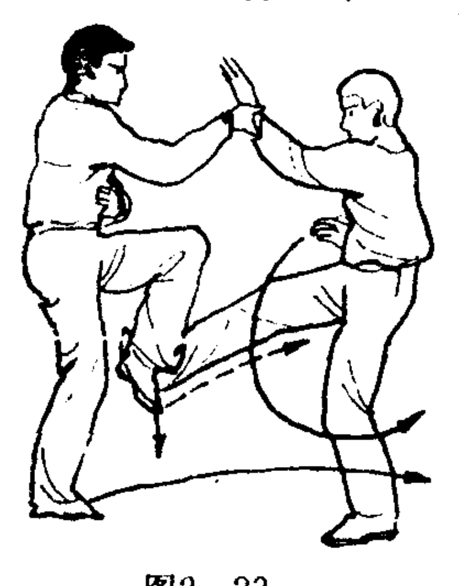


图2－23

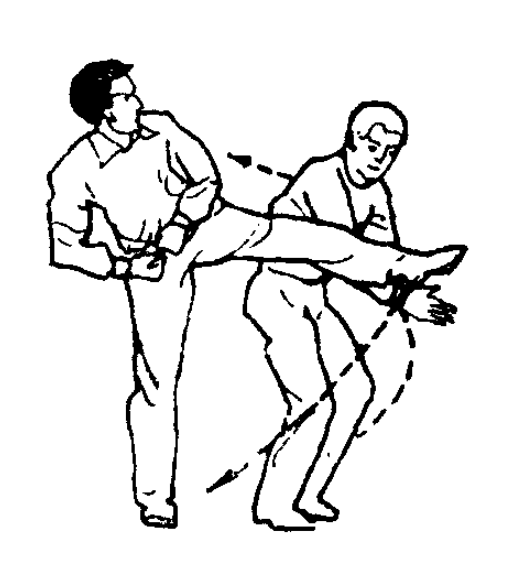


图2－24

⑤乙右足落地，身体左转以左横踹，踹甲上身；甲被挂之左腿先抽回，以左丁步置右足内侧（图2—25）；当乙横踹时，向右前方斜上左足，再身体右转，以右腿后扫挂甲之右小腿内侧（图2—26）。

⑥乙左足落地，抬右腿解开甲之右扫，并上右步，二人

互搭左腕，沿圈向左走转掌（见图2—17）。

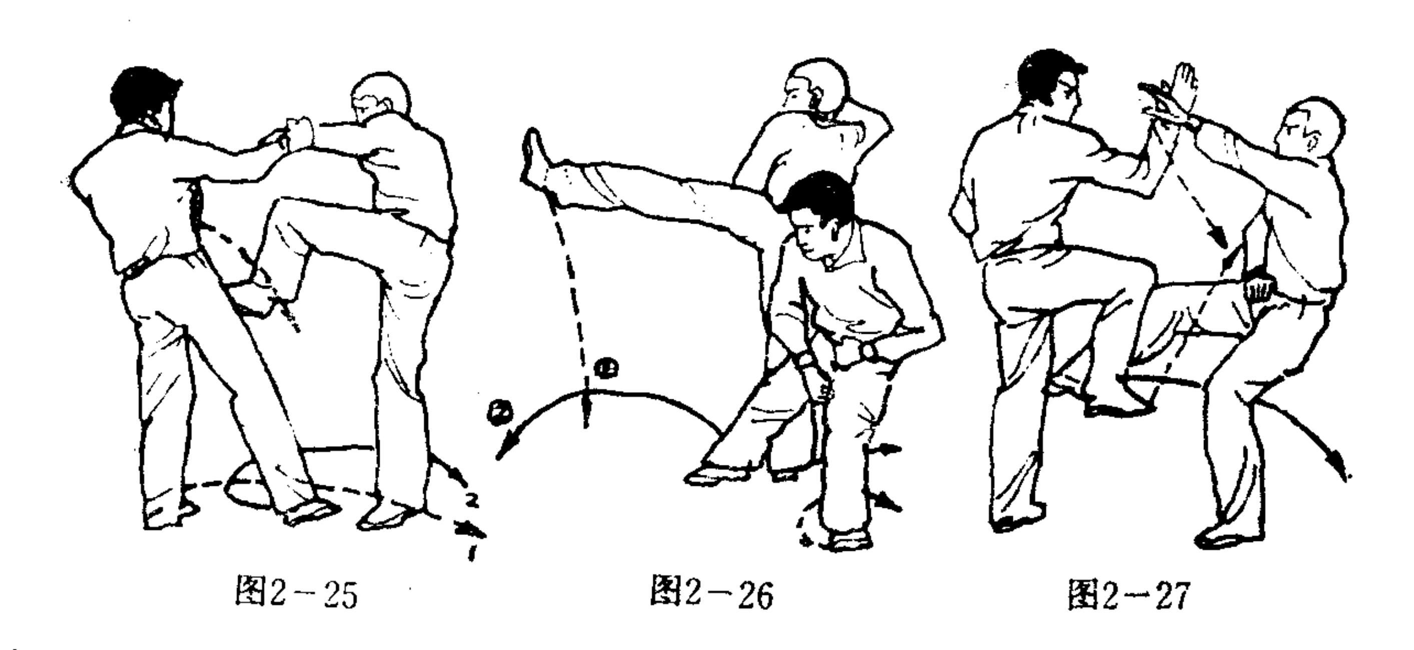


图2－25　　图2－26　　图2－27

⑦左转掌走两、三圈后，甲南乙北，在圈内左合步搭左腕，甲变进攻，乙变正截，动作一如上述。

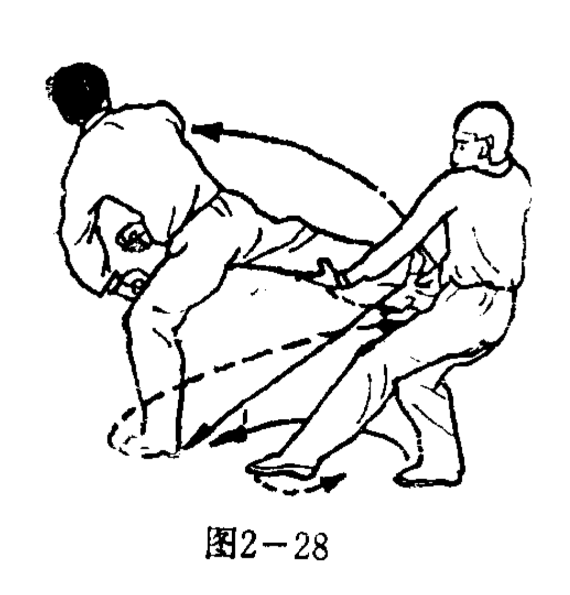
⑧二人如换右合步练习时，先把左转掌变成右转掌，具体变法前几节已有说明。

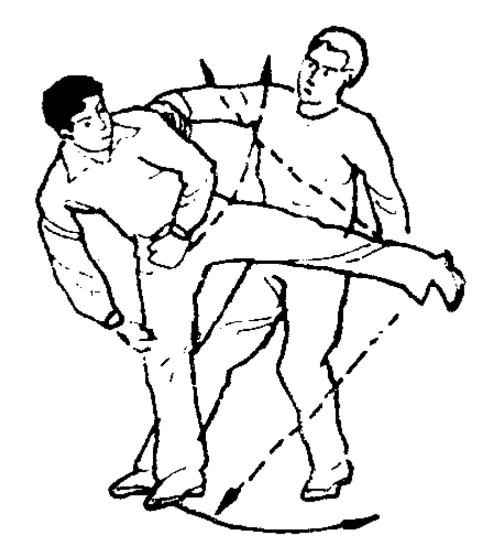
（2）内截腿练习：

操动作的①、②，同于“对钻中门”操练动作的（1）、（2），甲北乙南，二人在圈内左合步，互搭左腕（见图2—1）。

③乙左手外领甲之左腕，以右足尖弹踢甲之左腿迎面骨；甲左臂外旋，左掌由左向右上方摆动，右掌上挑，挑开乙之抓捋；左足不退步，以右脚掌向左前方斜上踹，截踹乙之右大腿根（图2—27）。

④乙右足急速后撤；甲踹腿落空，马上空中变横踹腿踹击乙之小腹（甲随踹腿势身稍左转）；乙以左掌外挂而解脱甲之横踹（图2—28）。


图2－28


图2－29

⑤甲右足在左足后落地，圈步左转身，以左横踹踹击乙之上身；乙屈左肘外格甲腿，右足急速向甲身后上步，以右掌撞击甲之左肩外（图2—29）。

⑥甲左足落地，再上右步，左后转身，二人互搭左腕，沿圈走左转掌（见图2—17）。

⑦左转掌走两、三圈后，二人在圈内左合步，甲南乙北，互换攻守，动作如上。

⑧二人如换右合步内截腿练习，先变左转掌为右转掌，变换方法前面已有说明。

（3）外截腿练习：

操练动作的①、②，同于“对钻中门”操练动作的（1）、（2），甲北乙南，在圈中左合步，互搭左腕（见图2—1）。

③乙左手外领甲之左腕，右足向甲左腿外侧抢位，以右掌贯击甲之左耳；甲身体向右后侧斜，提左腿以左足横截蹬乙之腹部，屈左肘上架乙之右臂（图2—30）。

④乙急速撤回右足并吸腹，躲开甲之横蹬；甲左足落

地，身体左转，左手抓乙左腕，右手抓乙左臑，以右脚脖子挑拨乙之左小腿下部（图2—31）。

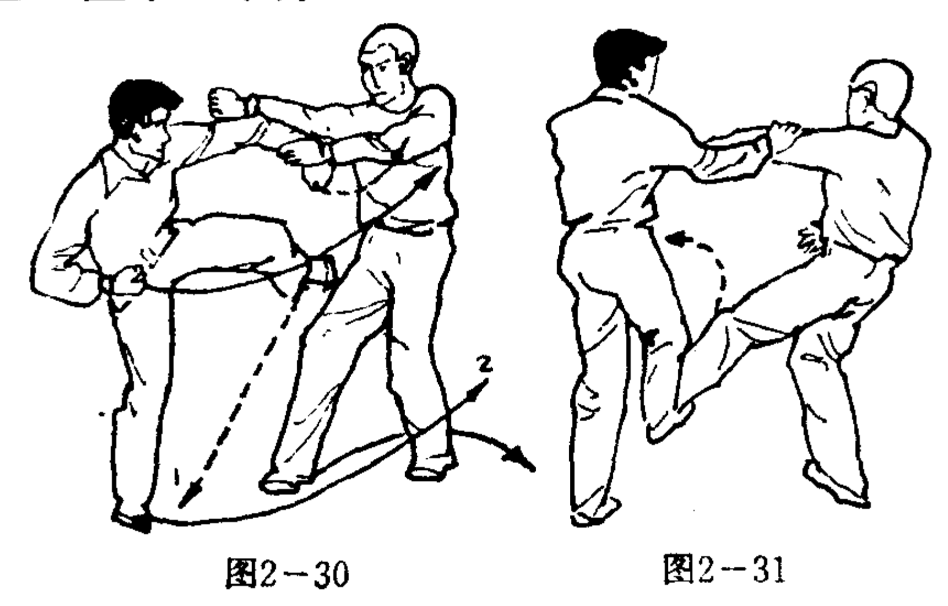


图2－30　　图2－31

⑤乙当甲右腿拨来时，急速高提左腿，让甲之拨腿落空，乙左腿不落地就势后蹬甲之腹部（图2—32）

⑥甲急撤右足，吸腹躲过乙之后蹬；乙左转身，右足向甲左腿外抢位，左手捋甲左腕，右掌再次贯击甲之左耳（图2—33）。

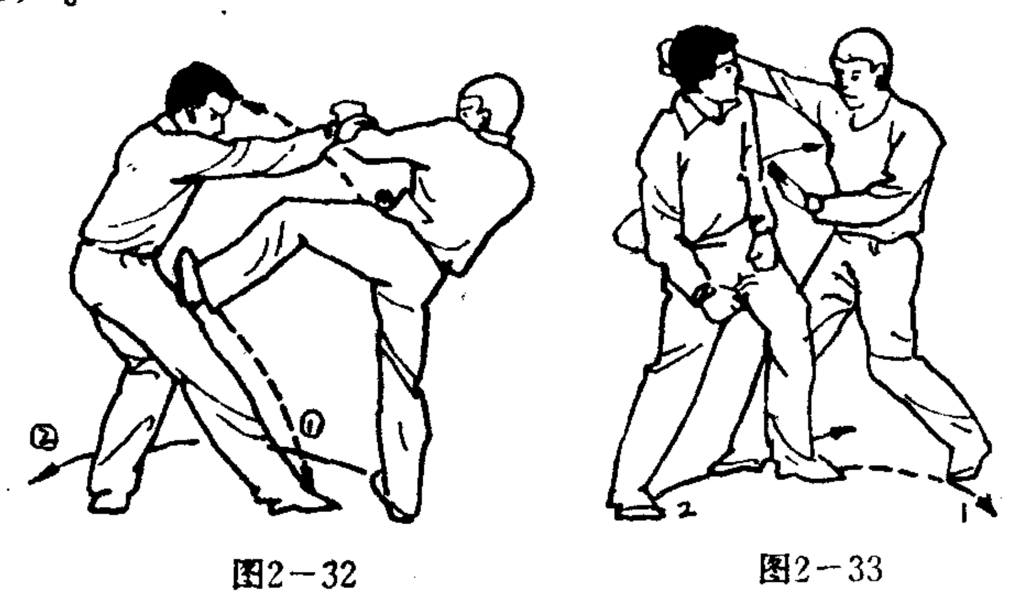


图2－32　　图2－33

⑦甲不躲不闪，左足就势前进一小步，右后转身，右足向乙裆横插，以右肘顶乙前胸（图2—34）；乙右足后撤，

左手里领甲之右肘（图2—35）。

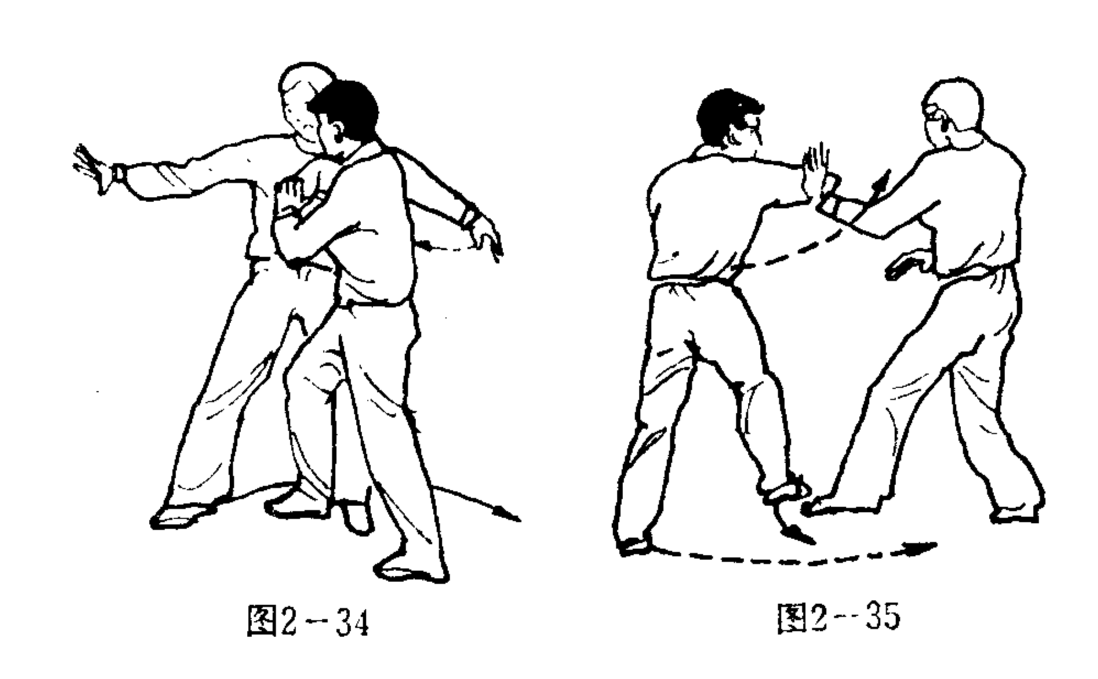


图2－34　　　　图2－35

⑧甲左转身，右足迈向圈线，二人互搭左腕，沿圈向左走转掌（见图2—11）。

⑨左转掌走两三圈后，甲南乙北，二人左足进圈左合步，乙变进攻，甲变外截，如此循环往复。

⑩二人如换右合步外截腿练习，则把左转掌变为右转掌，具体变法，前面几动已有说明，不再赘述。

2.拦退门

拦退门又分内拦法和外拦法两种，限于篇幅，下面仅对内拦法作一介绍。

（1）正拦腿练习：

操练动作的①、②，同于“对钻中门”操练动作的（1）、（2）；甲北乙南，圈中左合步，互搭左腕（见图2—1）。

③甲左足进一小步，右足迅速进步，左足跟进半步，以

右足尖踩乙之左足尖（脚打踩意不落空，消息全凭后腿蹬），左手捋乙之左腕，右俯掌从乙左臂上探打乙之面门（图2—36）。

④乙右足先退一小步，当甲右足踏来时，左足迅速后撤，卸掉甲之踏足；同时，左臂外旋以左掌背翻压甲之左腕而抽回左手，并从右上穿挑掌，从甲右臂外侧封住甲之右穿掌（图2—37）。

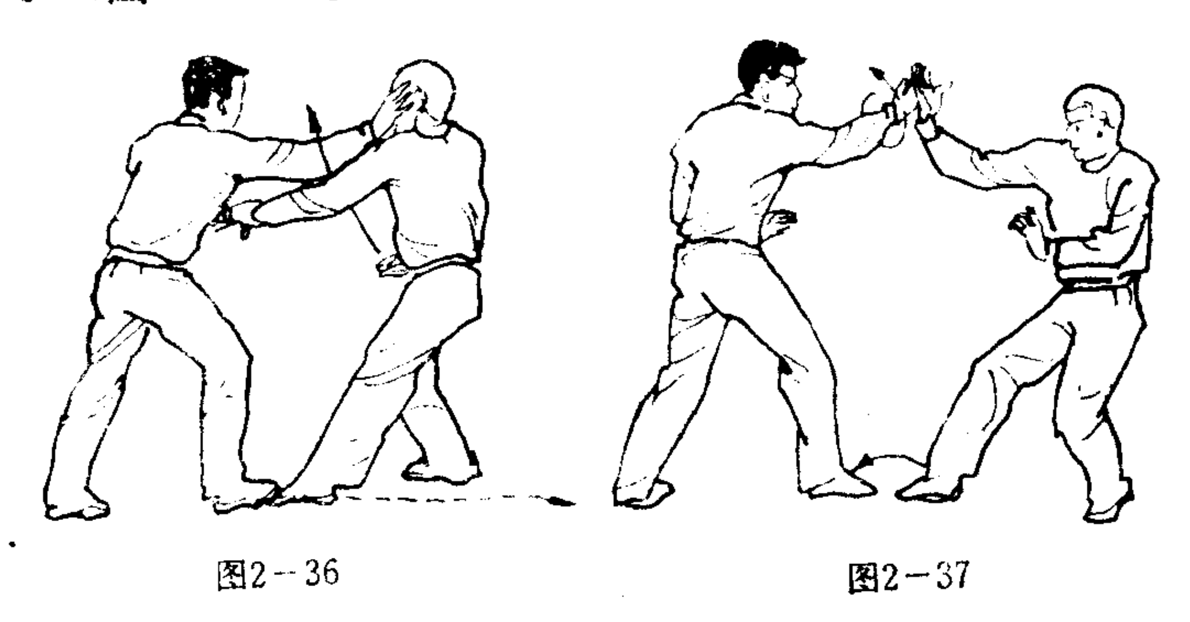


图2—36　　　　图2—37

⑤乙右手外领下压并里领上翻甲之右腕，身稍左转以右足横踩甲之右足尖，甲右足稍后撤（图2—38），乙急左转身上左步，以左肘横顶甲之胸部；甲右足急后撤一步，以左手里推乙之左肘（图2—39）。

⑥乙左肘走空，马上以左足下踏甲之左足尖；甲左足里跨摆一步而得解脱；二人互搭左腕，上左步沿圈走左转掌（图2—40）。

⑦左转掌走两三圈后，甲南乙北，左足同时进圈，左合步搭左腕，甲乙互换攻守，如此循环往复。

⑧二人如换右合步正拦腿练习，先把左转掌换成右转

掌，具体换法，前面几动已有说明。

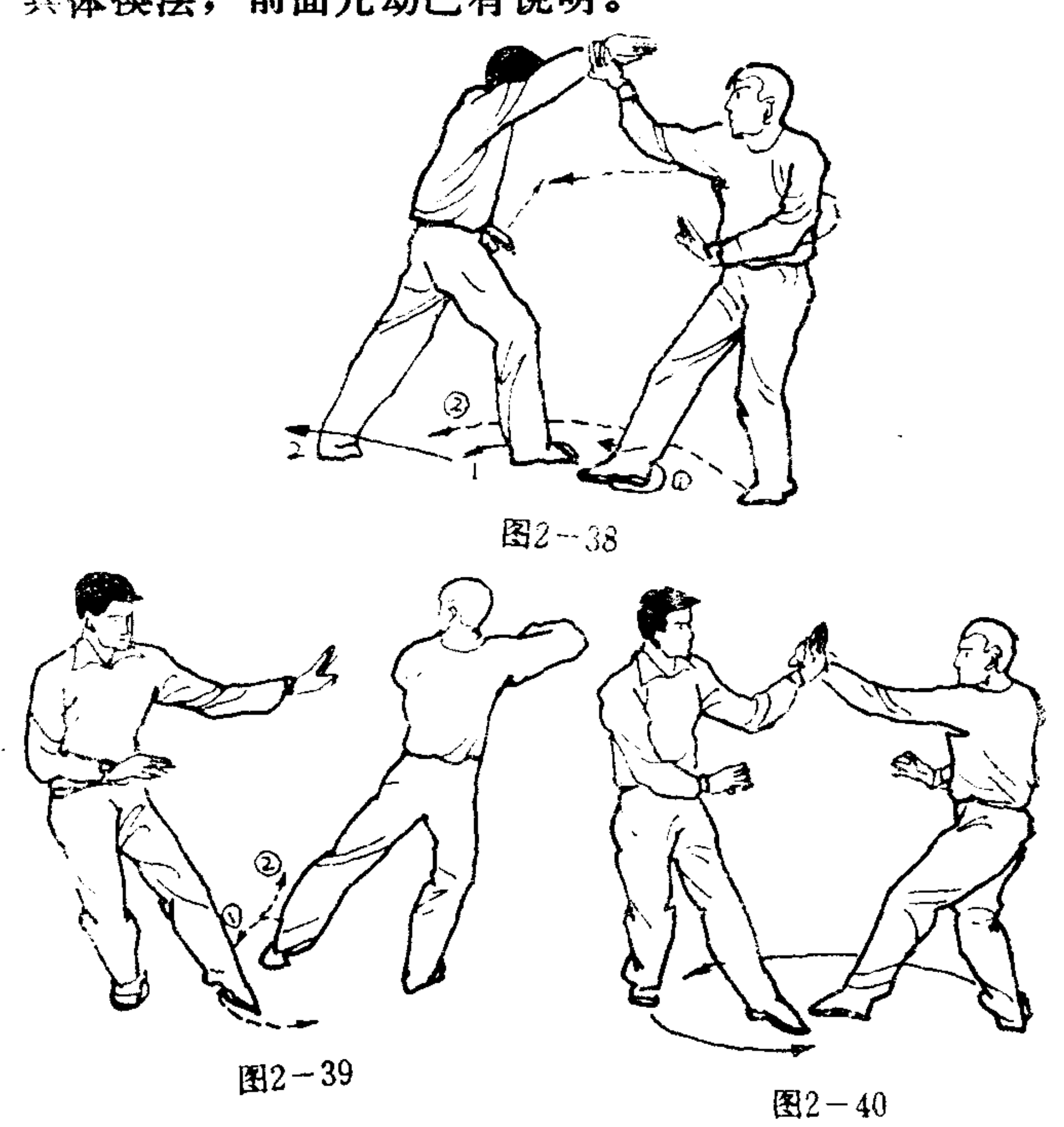


图2-38

图2-39

图2-40

（2）外拦腿练习：

操练动作的①、②，同于"对钻中门"操练动作的（1）、（2）；二人（甲北乙南）在圈内左合步，互搭左腕（见图2—1）。

③甲左足后撤一步，身体左转90°，右足收于左足内侧，呈右丁步型；双手向左后方后带乙之左臂，乙右足随甲之带势前进一步（图2—41）。

④甲迅速身体右转，左足插入乙裆，并屈左腿向身后缠

挂乙之右腿，双手斜向（向左前方）推乙之左臂（图2—42）。

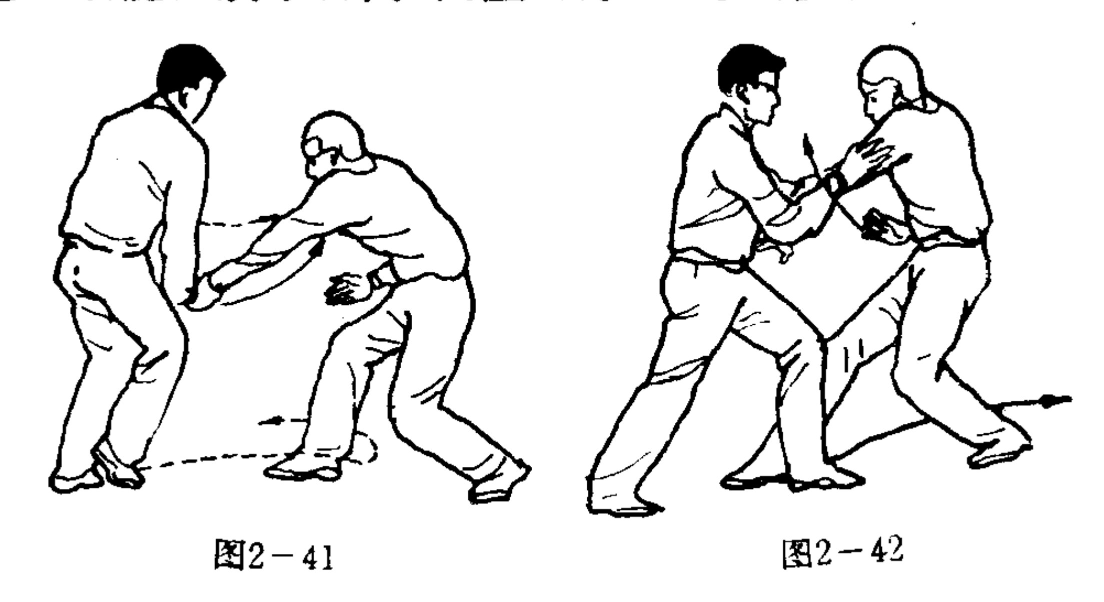


图2－41　　图2－42

⑤乙高抬右腿从甲之左腿弯中滑出，滑出之右足后撤一步，右臂上外崩甲之双手（图2—43）。

⑥甲左足落地，以右脚脖子从乙左腿外侧向内拨挑乙之左腿，双手向右向外拨乙之左臂（图2—44）；乙身体向右倾斜，屈左膝以左脚掌倒打甲之右小腿迎面骨（练习为了安全，可变以左小腿根部倒勾甲之右小腿（图2—45）；甲右足后撤一步，乙左腿不落地，再以左足横踹甲之左大腿（图2—46）。

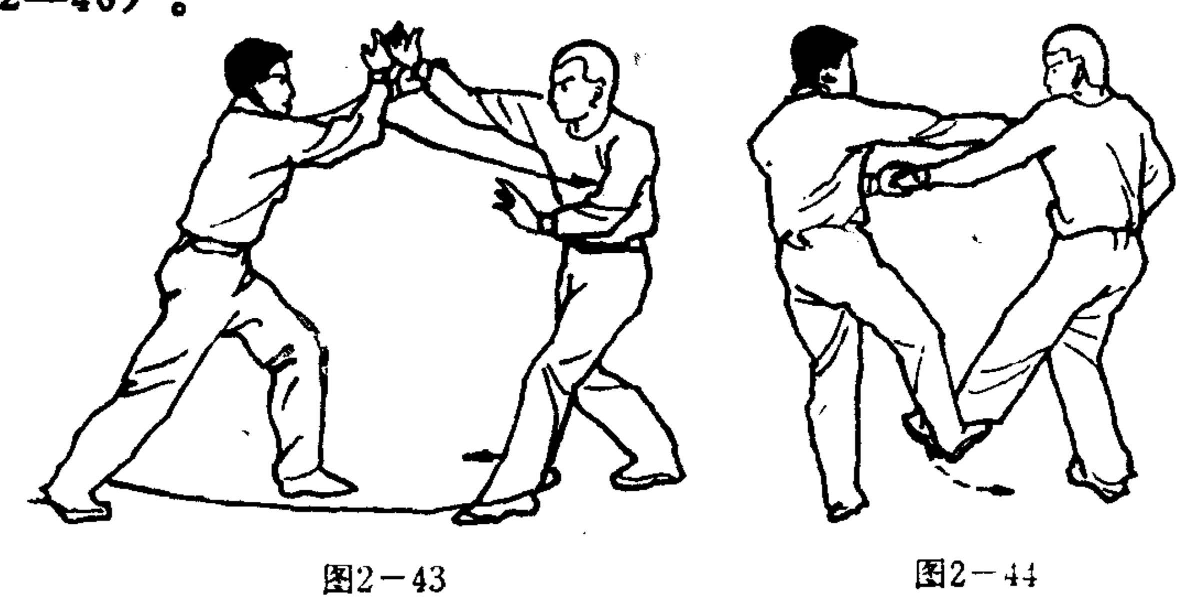


图2－43　　图2－44

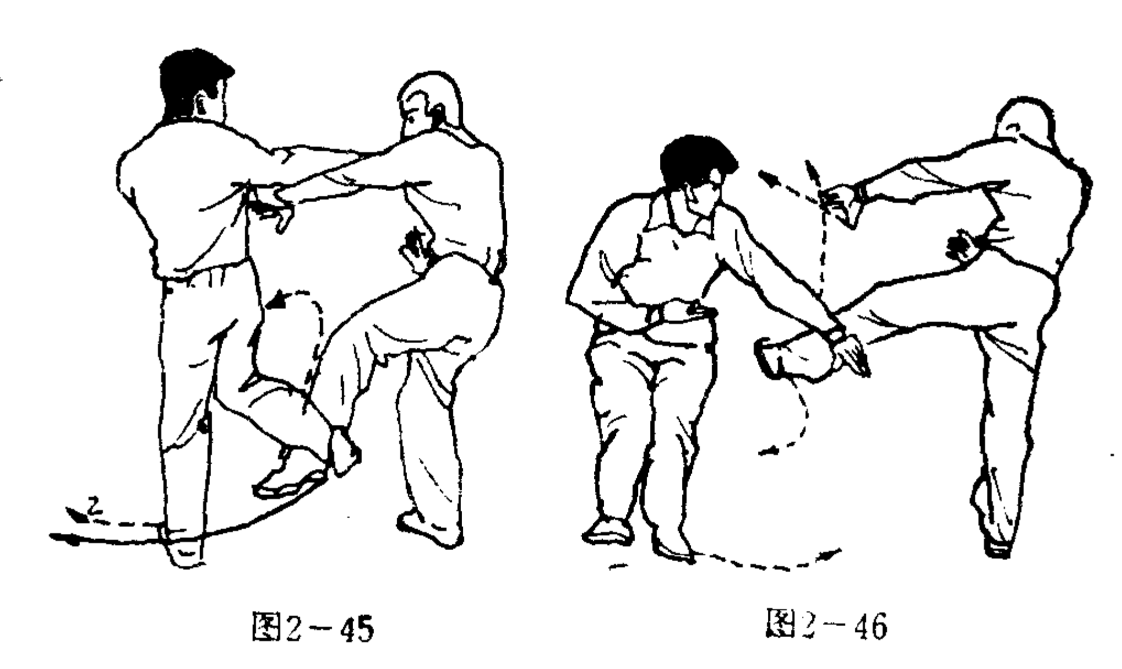


图2－45　　图2－46

⑦甲当乙腿踹来时，身体速右转，左腿收于右腿内侧，呈左丁步型，左手向下向外拨开乙之横踹腿（见图2—46）。

⑧二人皆上左足，左转身，互搭左腕，沿圈走左转掌（见图2—40）。

⑨左转掌走两三圈后，甲南乙北，左足同时进圈作左合步，甲、乙互换攻守，如此循环往复。

⑩二人如换右合步外拦腿练习，先把左转掌换成右转掌，具体换法，前面几动已有说明。

（3）内拦腿练习：

操练动作的①、②，同于“对钻中门”操练动作的（1）、（2），二人左足进圈左合步，互搭左手（见图2—1）。

③甲右八字掌里领乙之左肘，左侧立掌（拇指上指，四指前指），从乙之左臂上滑进推撞乙之前胸，甲之左足随掌势向乙裆插进一步，右足跟进半步。此掌名叫开掌（图2—47）。

④乙当甲插裆推掌时，右足撤一小步，左足随撤一小步

（步势定型仍是左前右后），身右转90°，以左臑里滚卸脱甲之左推掌（图2—48）。

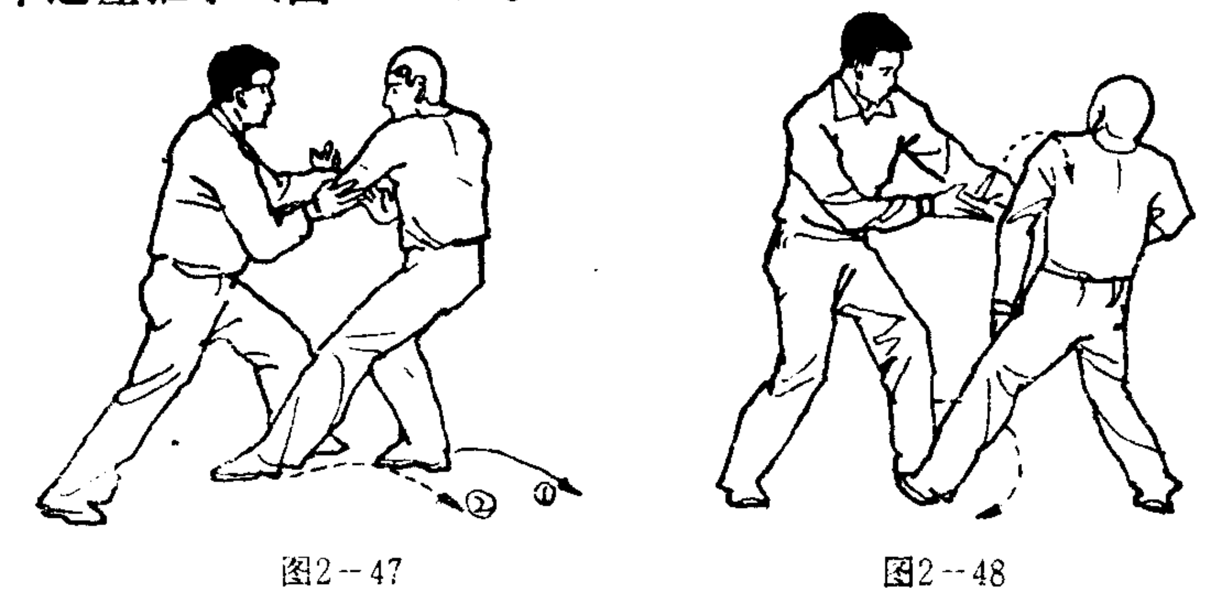


图2--47　　图2--48

⑤甲当左掌被乙滚脱时，马上屈左腿勾绊乙之左腿，而左掌内旋臂向左前方斜向推乙之左肩（图2—49）。

⑥乙高抬左足，以左拐腿从甲之左腿环中滑抽，并后撤左足，再进右步跟左步，右八字掌里领甲之左肘，左掌从甲之左臂下撞打甲之前胸。此掌叫藏花掌（图2—50）。

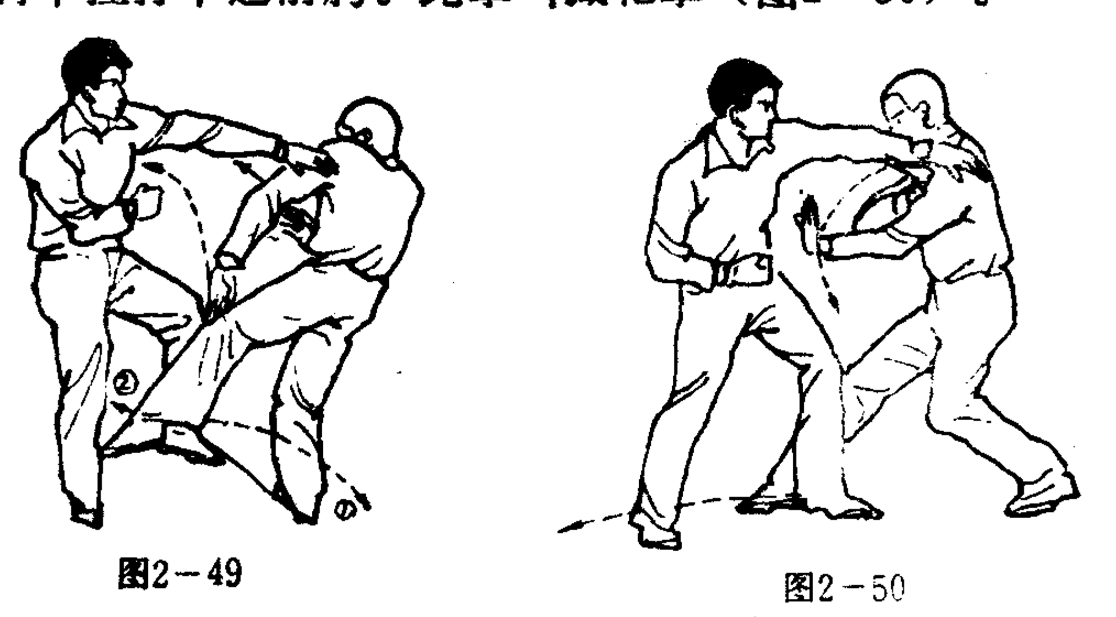


图2－49　　图2－50

⑦甲左足后撤一步，左手下插外拨卸脱乙之左掌（图2—51）；乙左手抓甲之左臂，以左足尖弹踢甲之右小腿迎

面骨（图2—52）。

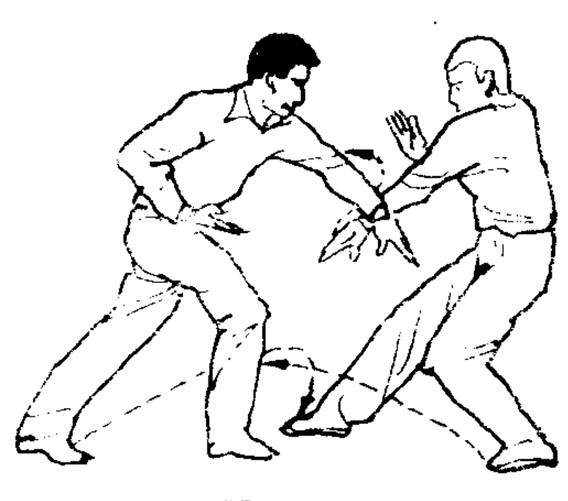
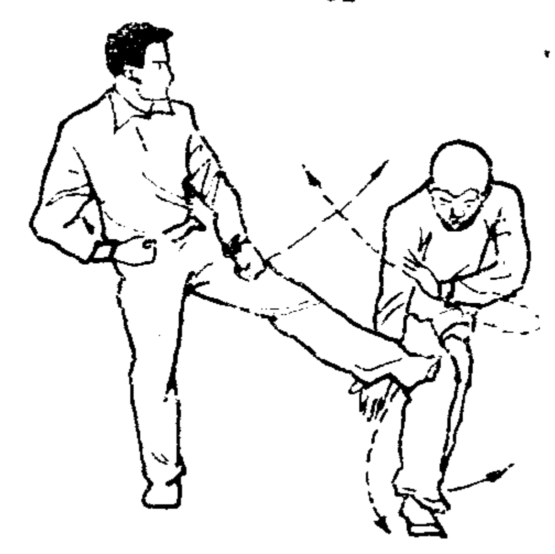

图2－51


图2－52

⑧甲提左膝以左脚掌由左而右拨打乙之左小腿内侧（图2—52）；乙左腿收回以左丁步收于右腿内侧；甲左腿不落地，再以脚尖横点乙之右腿内侧（图2—53）。


图2－53

⑨乙左转身，随转身势右臂回挂开甲之横点腿，再左转身面向甲，二人互搭左腕，沿圈走左转掌（见图2—40）。

⑩左转掌走两三圈后，甲南乙北，左足同时进圈，二人左合步互搭左腕，甲乙互换攻守，循环练习。

⑪二人如换右合步内拦腿练习时，先把左转掌换成右转掌，具体换法，前几动已有说明。

（四）绕后门

原则：顺乎敌势，随势而转，消中带打，托捞挤拦。

1.磨转脐不转：

操练动作的（1）、（2），同于“对钻中门”操练动作的（1）、（2），甲、乙二人在圈中左合步，互搭左腕（见图2—1）。

（3）甲左手外领乙之左腕，左足向乙之左足外抢位，再上右扣步，身体转到乙之背后，乙背对着甲之前胸（图2—54）。

（4）乙身体右转，提右足横踹甲之胸腹；甲身体左转，右手向下向外拨乙之右腿，以右脚勾挑乙之左小腿（图2—55）。

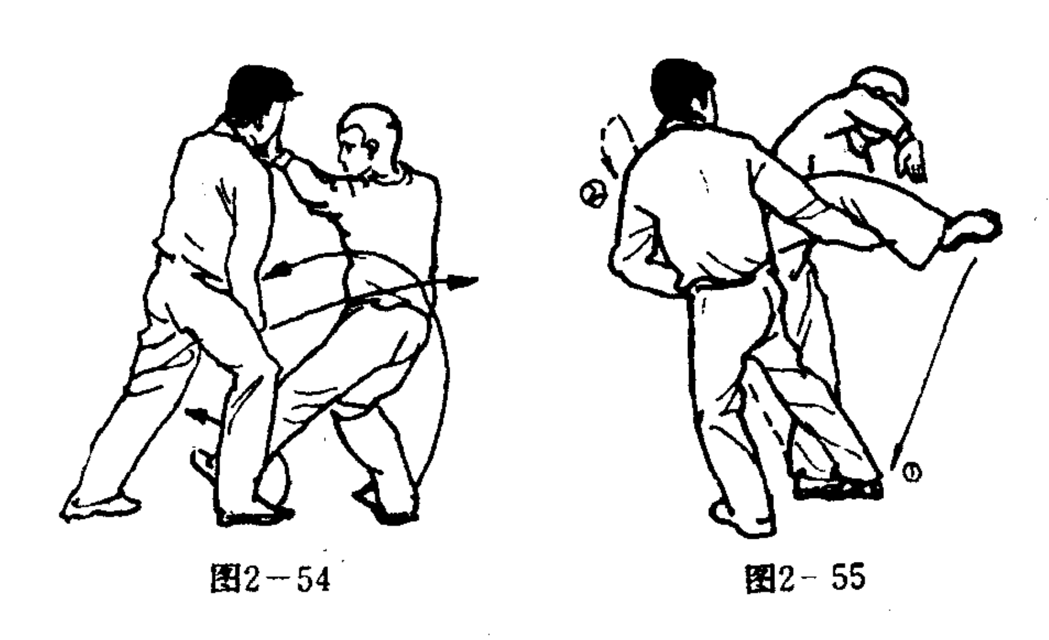


图2－54　　图2－55

（5）乙右足落地，乘甲右腿勾挑之际，身体左转，以左足倒蹬甲之腹部，并使甲勾挑落空（图2—56）；甲身体左转，右足随转身式向左足前绕移（类似进盖步），右臂外挂乙之左腿，而以左肩靠击乙之后背（图2—57）。

（6）乙左足落地，和甲同时向圈线上右足左后转身，二人互搭左腕，沿圈向左走转掌（见图2—11）。

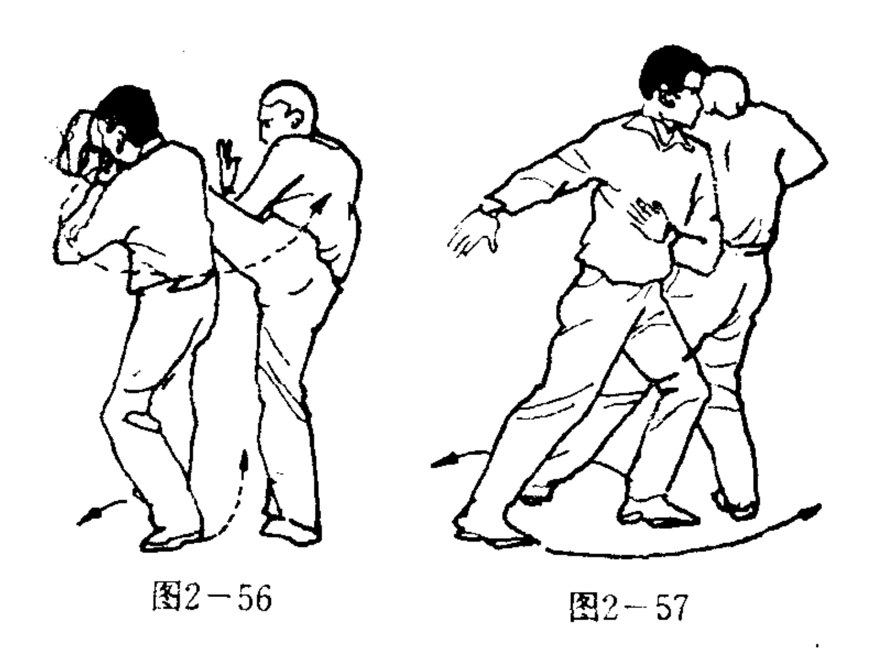


图2－56　　图2－57

（7）左转掌走两三圈后，甲南乙北，二人左足同时进圈，甲乙二人互换攻守。

（8）二人如换右合步之操练时，先把左转掌换成右转掌，具体换法，前面几动已有说明。

2.绕环互击式：

操练动作的（1）、（2），同于“对钻中门”操练动作的（1）、（2），甲乙二人（甲北乙南）在圈中作左合步，并互搭左腕（见图2—1）

（3）乙左手抓捋甲之左腕；甲左臂外旋，左掌绕压乙左腕，而右小臂向乙左肘尖前挫并下压，化脱乙之抓捋（图2—58）。

（4）乙上右步以右掌探打甲之面门；甲左足后撤，身左转90°以右八字掌上托乙之右小臂，甲右掌掌指向上，掌心向内（图2—59），右足向乙之右足外抢位，头从乙之右臂下钻到乙之右臂外侧，身体左转，以左腿后扫乙之右腿（图2—60）。

（5）乙急高抬右足，让甲左扫腿落空并滑到乙右腿之后面，乙右腿不落地，急倒蹬甲之小腹（图2—61）。

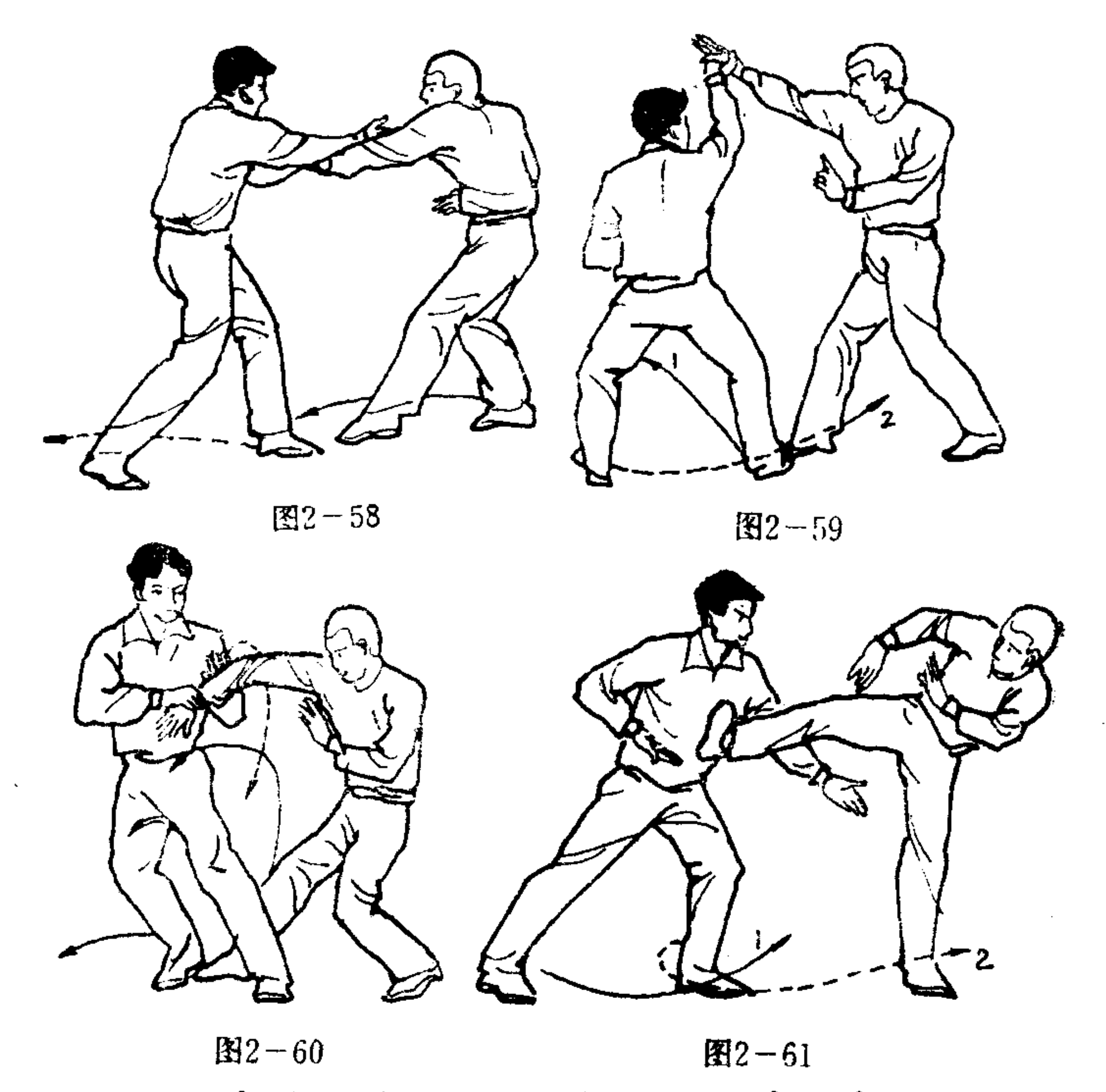


图2－58

图2－59

图2－60

图2－61

（6）甲左臂下插里拨乙之右腿，同时左足左摆，右足后撤半步（见图2—61），身体左转向乙之背后上右步，再左转身以左腿后扫乙之左小腿内侧（图2—62）；乙当甲腿扫来时，急提左膝让甲腿扫空，并以左腿倒蹬甲之后背（图2—63）。

（7）甲当乙左腿倒蹬时，左足急向乙之右足后移动，身体左转，右足从乙之背后插进乙之后裆，左臂下插外拨乙

之左腿，以右肩靠击乙之后背，用移步换法躲开乙之后蹬，并使之落空（图2—64）。

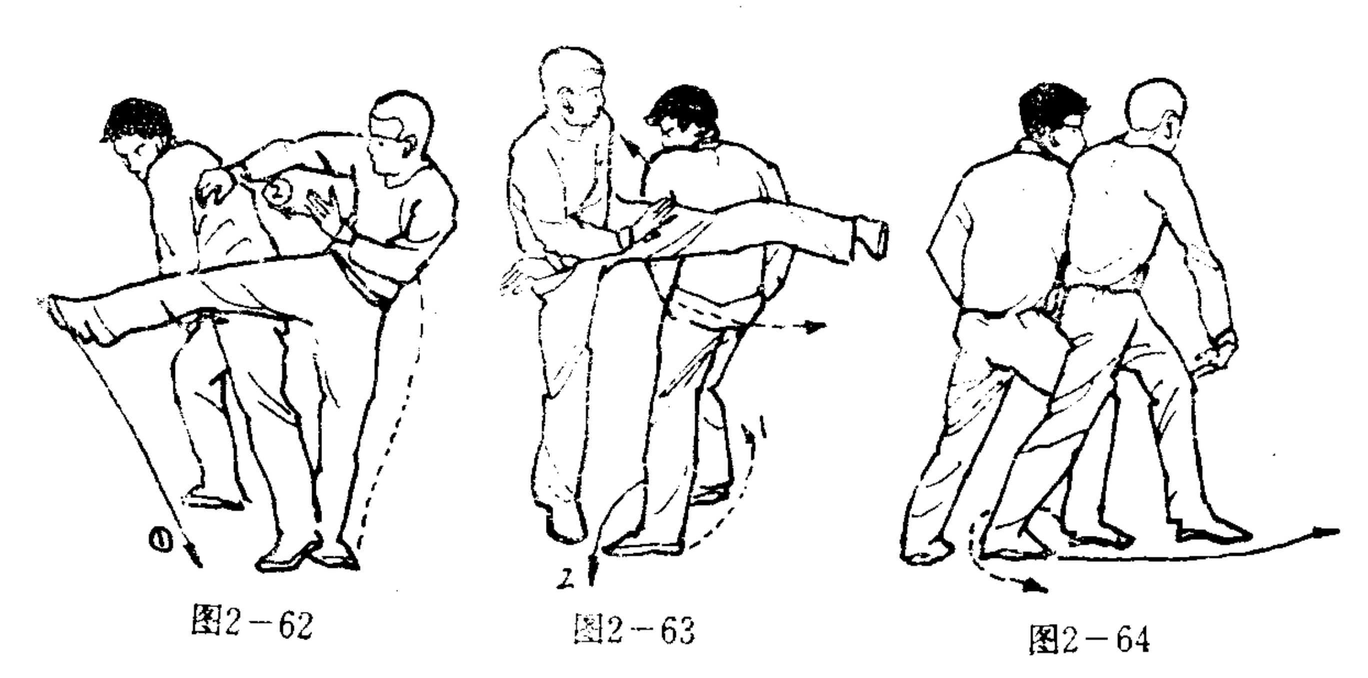


图2－62　　图2－63　　图2－64

（8）甲乙二人同时右足迈向圈线，左后转身，互搭左腕，沿圈向左走转掌（见图2—40）。

（9）左转掌走两三圈后，甲南乙北，左足同时进圈左合步，互搭左腕，甲乙互换攻守，作到循环往复操练。

（10）二人如换右合步的练习时，先把左转掌换成右转掌，具体换法，前面几动已有说明。

三、实战肘法——柔身八卦三十六肘

八卦掌是一门技击性很强的武术，它在散手搏击中，也很注重应用肘法。柔身八卦掌拳经中说："拳出三节为能手"、"肘打三节不见形，横竖斜打用皆准。虎抱头法意在肘，穿林交叉顶后心。"这些拳诀都是讲肘法应用的。在套路练习中，柔身八卦掌有八肘练式：蹲肘、盘肘、坠肘、顶肘、横肘、挫肘、叠肘、钻肘；但在散手搏击中，则讲究三十六肘：蹲、缠、挑、贴、诱、挤、冲、背、回、盘、粘、托、抱、挫、旋、、对、锁、拧、穿、挂、钻、截、撑、拦、转、叠、扛、撕、扭、带、劈、坠、捣、伏、捞、挎等三十六肘。

当然八卦掌的肘击之法，是离不开八卦掌的技术特点的。八卦掌技术的主要转点是：运动战术、弧步进退、抢占侧门，围圆打点。其身法讲究吸、闪、摇、拧、回、转、翻、停；其手法讲究推、托、带、领、搬、扣、劈、进；其步法讲究摆、扣、垫、转、偷、过、纵、箭。八卦掌就是在这些变化莫测的身法、法步、手法中，隐孕着变化莫测的肘击之法——"有手就有肘"。由于八卦掌在技击时手法的变化是无穷的，所以八卦掌的肘击之法也是无穷的。这里介绍的柔身八卦三十六肘，仅是八卦掌在散手搏击中常用的和常见的一些肘法，这并不包涵八卦掌的全部肘法。下面逐一介绍。

（一）蹲肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—1）。敌以

左掌击我胸部；我左手从敌左臂外侧上穿并掳抓外领敌之左腕（图3—2）；与此同时，右脚从敌左腿外侧进步，并以我之右腿斜蹚敌之左腿，右俯掌里托敌之左肘，就势右肘从敌左臑下钻入，以右肘横顶敌之左肋；敌被顶必向后仰倒（图3—3）。

敌如左肘下坠外挤我之右肘臂，我就势右俯掌下按敌之左肘，右肘上翻晃击敌之左耳门（图3—4）；如敌低头躲过我之晃击，我右肘就势下压敌之左臑，再右转体以右肘横顶其前胸，敌亦后倒（图3—5）。

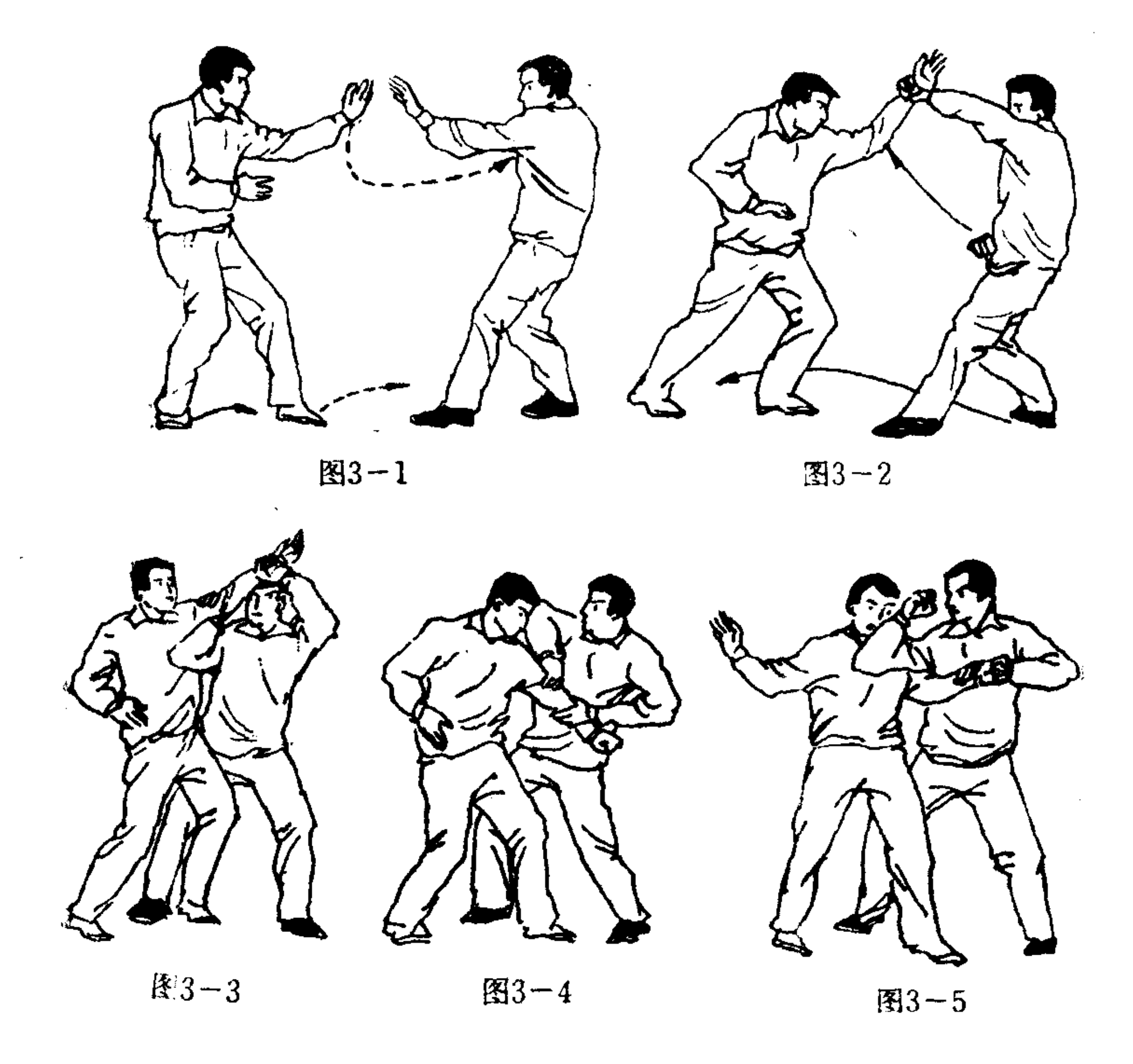


图3－1　图3－2

图3－3　图3－4　图3－5

补注：

蹲肘是一个连用肘法，它是由后天八卦猛虎扑肩一掌脱化而成。应用这一肘时，进肘和别腿要同时进行。钻肋、晃头、顶胸要走粘连之劲；作到借劲发肘，借势发肘。肘击时要用整劲、脆劲、转腰劲，击敌才易成功。

（二）缠肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—6）。敌以左掌击我前胸。我右脚向右外跨一小步，而左脚急速从敌左腿外侧进步，我以左腿绊住敌之双腿；与此同时，右仰掌里托敌之左肘，左手急从敌左臑下钻入并上穿（图3—7），以左臂圈抱敌之前胸与颈部，左手扣住敌颈之左部，右手就势抓住敌头发；右扭身以我之左胯外挤敌之左胯；得势后我身体用力右扭双手（臂）用力缠抱，敌被缠绊必向后仰跌（图3—8）。

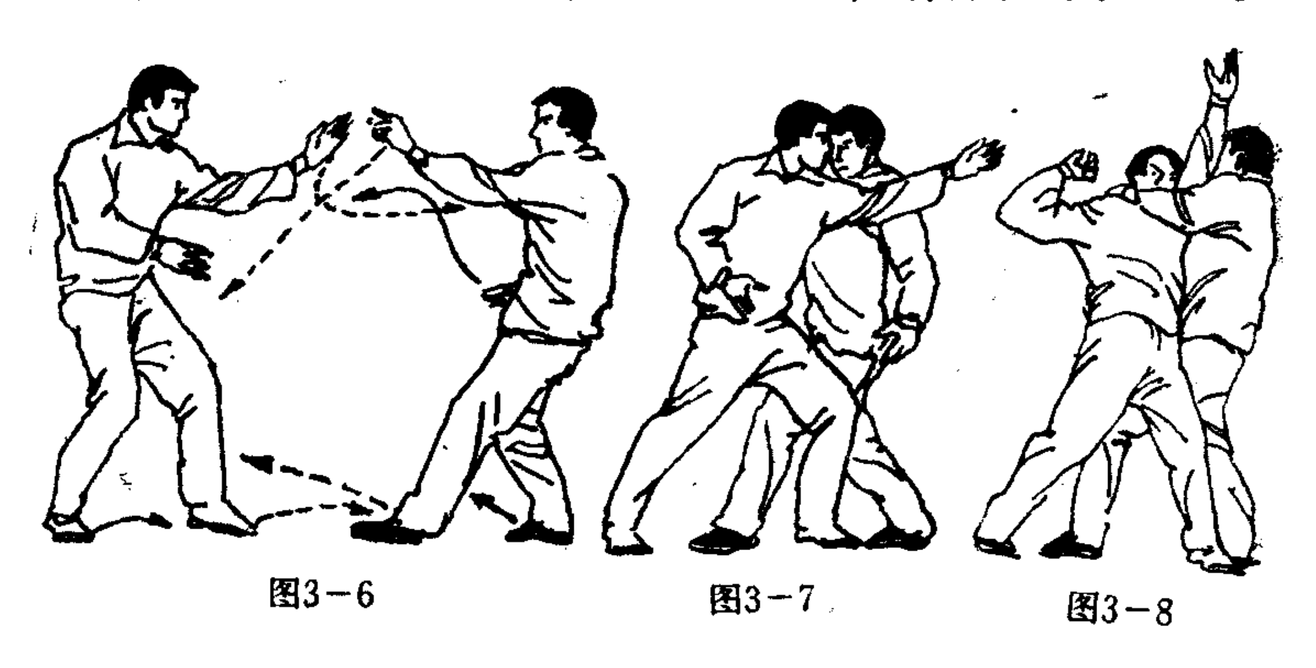


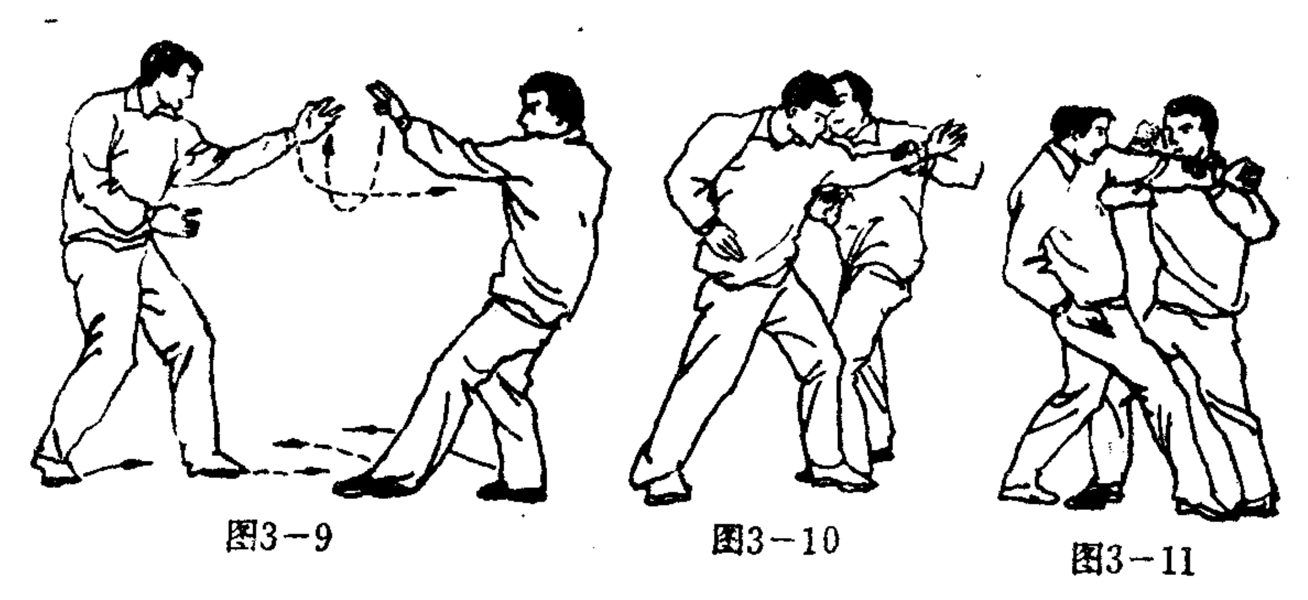
图3－6　　图3－7　　图3－8

补注：

缠肘是一个单用肘法，它是由后天八卦藏花掌脱化而成。应用这一肘关键是：吃腿要快，托手要准，缠抱要稳，发力要整。这四点作到了，摔敌是很容易作到的事。

（三）挑肘

技想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—9）敌以左掌击我前胸。我右脚速向敌左腿外进步抢位，并立即以左脚尖点踢敌之左胫骨（追敌左脚后撤一步）；与此同时，我左手从敌之左臂外上穿并外领敌左腕(图3—10)，我右立肘从敌左臑大上挑并向左前方斜挤敌之左臑根；同时右脚向敌裆插进一大步，左脚跟进半步；敌被挑挤必仰面后倒（图 3—11）。


图3－9　图3－10　图3－11

补注：

挑肘是一个单用肘法，它是由后天八卦捧手掌脱化而

成。应用这一肘时，强调抢位、踢胫、插裆、外领、挑击动作连贯迅猛一气呵成；要作到手到脚到，不能脱节。

（四）贴肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—12），敌以左掌击我前胸。我右脚速向敌左腿外进步抢位，左脚尖立即点踢敌之左胫骨（迫敌左脚后撤一步；与此同时，我屈右小臂里格敌之左臂，而左手在左脚踢胫同时从敌之左臂外上穿（图3—13），并马上屈左臂以左立肘之肘尖从敌左臑根处钻入，然后随着左脚插敌裆而进的步势（左脚进一大步，右脚跟进半步），以左肘斜顶敌之左肘，以左小臂斜挤敌之左臑。敌被顶挤必向后仰倒（图3—14）。

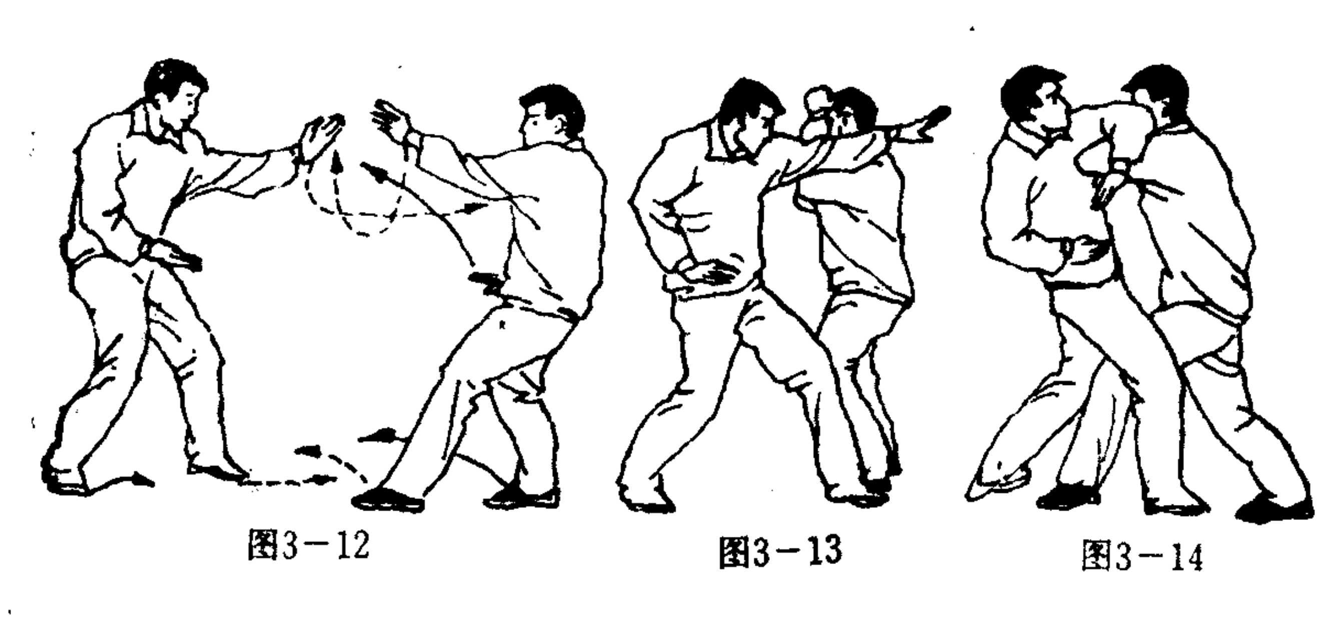


图3－12　　图3－13　　图3－14

补注：

贴肘是一个单用肘法，它是先天八卦单换掌脱化而成。应用这一肘时，要注意动作的连贯与迅猛；左脚插裆斜进时，进步要大，不容许敌方有后撤步之机会，这样贴肘才易成功。

（五）诱肘

设想我左脚在前敌右脚在前拉开战局（图3—15）。敌以右掌击我前胸。我左手从敌之右臂内侧上穿外挤敌臂并掳住敌右腕，右脚向敌裆前进一步并以右手顶敌前胸(图3—16)。敌见我右肘顶来，急用右手里拨我之右肘；我乘敌左手里拨肘之际，急速左后转身，转身后左脚后倒一步，用右臑和反背挤压敌左手于对方右腋之下；双手抓拽敌之右臂并置于我右肩之上。然后下伏上体，后撅臀部，将敌从我肩上背过而摔之（图3—17）。

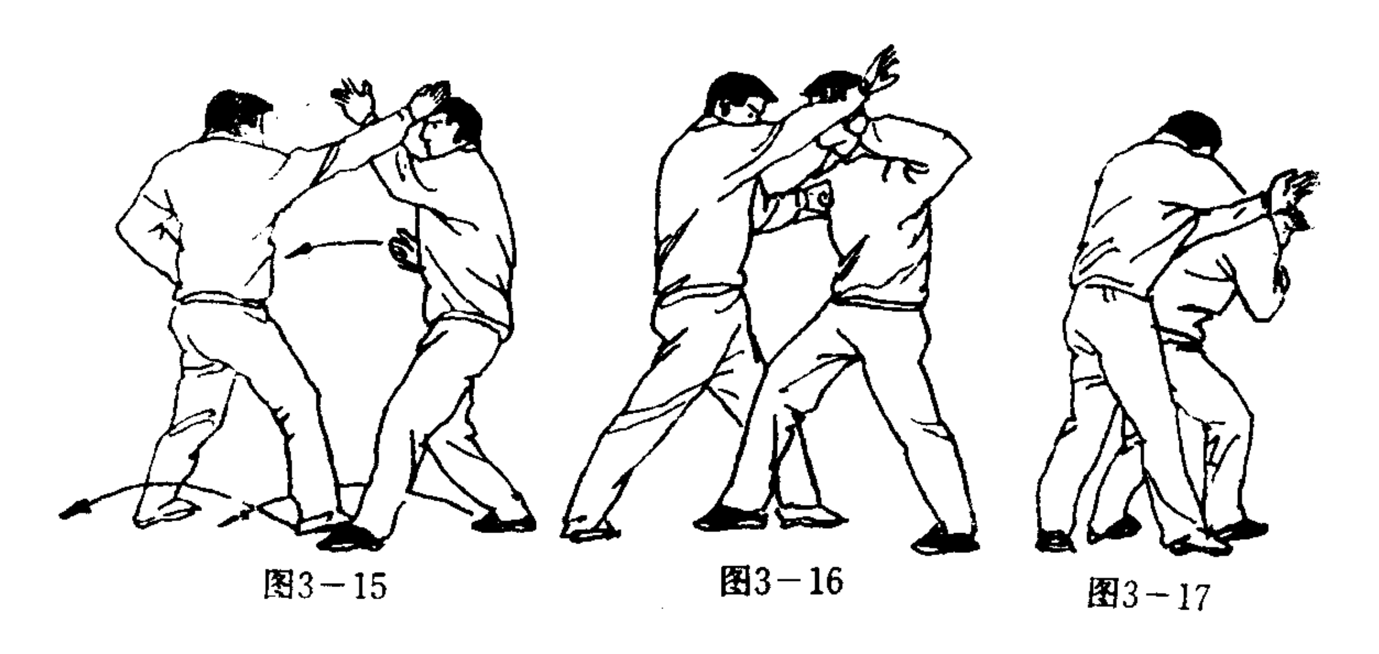


图3－15　图3－16　图3－17

补注：

诱肘是一个单用肘法，它是由后天八卦挑手掌脱化而成。用这一肘法时，顶肘是诱敌，背摔是目的。对这一肘法的动作要求是：抓掳要紧，上步和转身要快，背摔要猛烈，不容许敌方有变手机会，方可一背成功。

（六）挤肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—18）。敌以左掌击我前胸，我速以右脚向敌之左腿外抢位进步并以右腿斜蹬敌之左腿；与此同时，屈右臂下砸里压敌之左臂（图3—19），并立即将左立掌附于右腕处助力，与右腿斜蹬的同时，以右小臂猛撞敌胸。敌上被挤下被绊，被击后必向后仰倒（图3—20）。

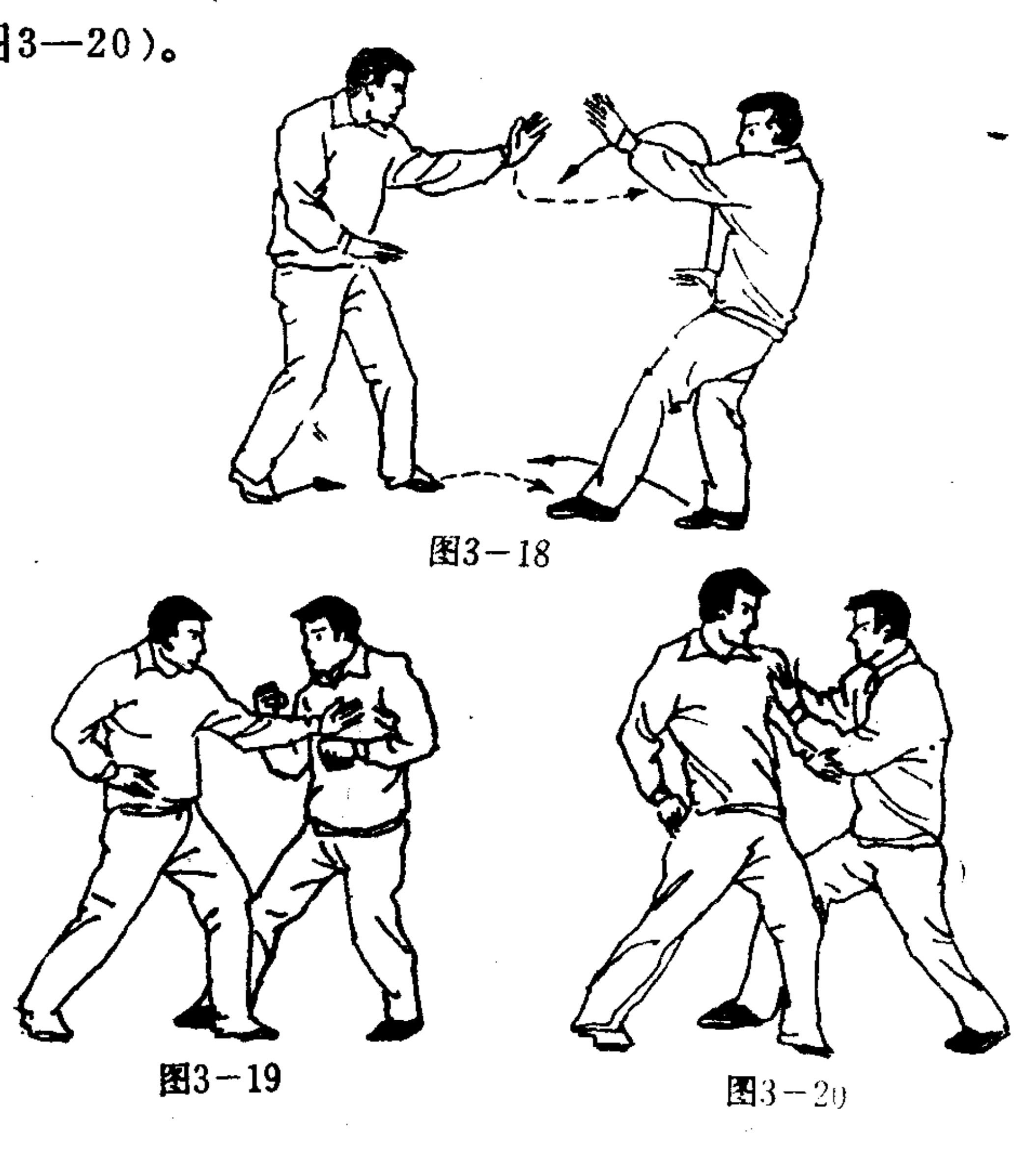


图3－18

图3－19

图3－20

补注：

挤肘是一个单用肘法，它是由后天八卦随手掌脱化而

成。用这一肘法时，要注意手脚配合谐调，要作到手到脚到，腿绊臂挤同时完成，敌方才易被打倒。

（七）冲肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—21）。敌以左摆拳（又名单插花或单锋贯耳）击我右太阳穴（图3—22）。我右脚从敌之左腿外进步抢位，左脚跟进半步；与进步的同时我低头下伏身形从敌左臂下钻过，并以左平肘向前拦撞敌之左胸部，敌必受伤焉（图3—23）。

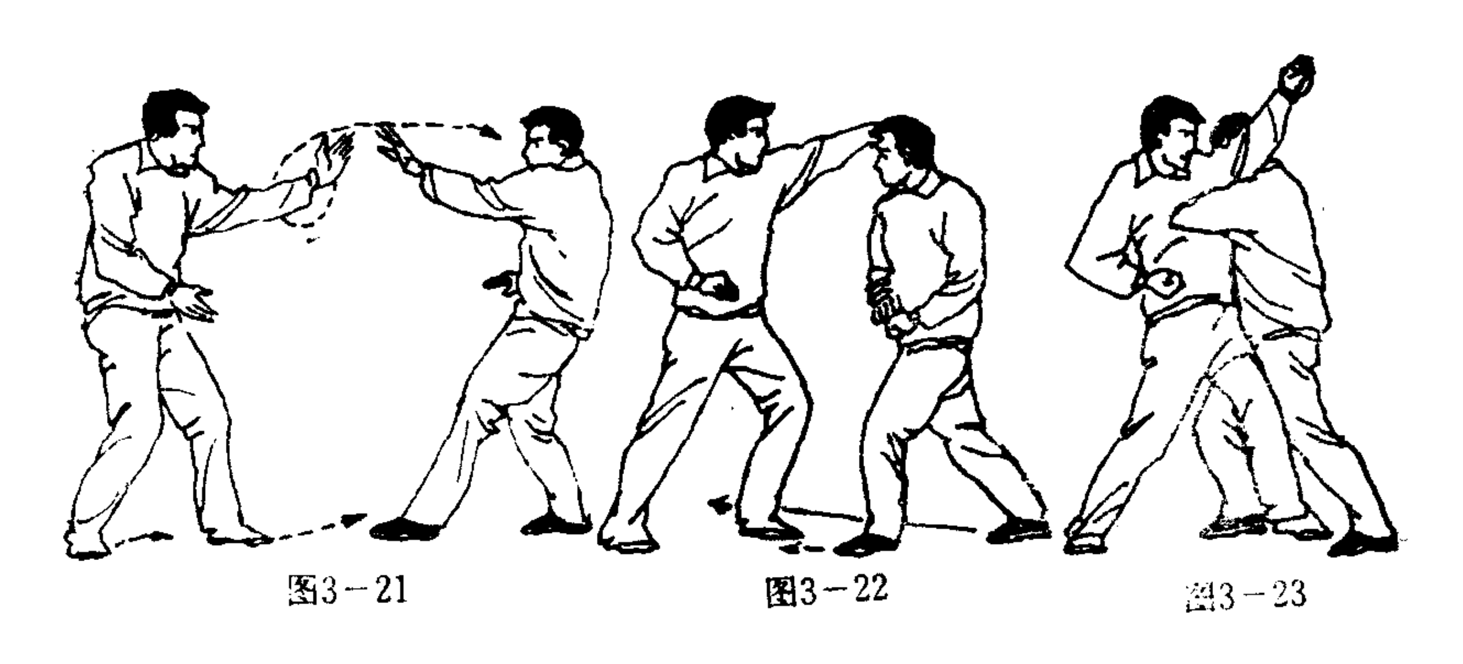


图3－21　图3－22　图3－23

补注：

冲肘是一个连用肘法，当我的进步冲肘被敌用左坠肘破了之后，我左臂稍伸直以左小臂外拨敌左膈根和后背，再配合左腿蹚截敌之左腿（或双腿），敌必俯倒。这一肘法是由先天八卦单换掌脱化而成。对这一肘击的要求是：进步要大，冲肘要猛，拨肘要快。这几点作到了，击敌才易成功。

（八）背肘

设想我右脚在前敌左脚在前拉开战局(图3—24)。我以右掌击敌胸；敌左手从我右臂内侧上穿并高掳我之右腕向后拉，敌急进右步插我裆，敌头从我右臂下外钻出并以右手抄我下裆，急欲以倒口袋之法背摔于我（图2—25)。我见势身体急右转，右脚向我左脚左后方进偷步；与此同时，左手里插并向外下按敌之右肘（图3—26)；然后身体继续右转与敌形成后背挨后背之势，随转身势，我双手掳住敌之左腕，将敌之左臂拉直并置于左肩之上；然后撅臀伏身，将敌从我肩上反背摔出（图3—27）。

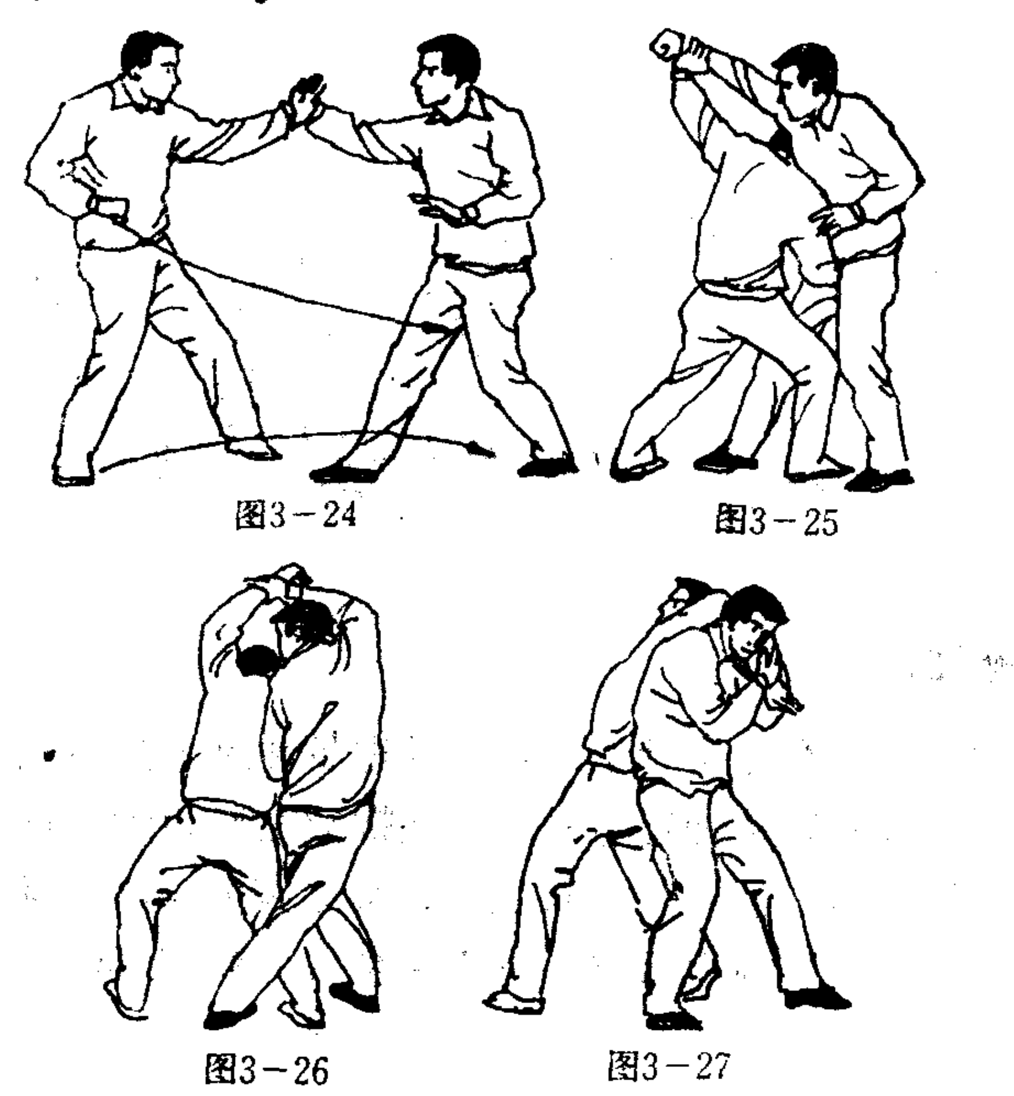


图3－24　图3－25

图3－26　图3－27

补注：

背肘是一个单用肘法，它是先天八卦乌龙摆尾演化而成。用这一肘成功的关键是：抓腕要牢，转身要快，撅臀要速，背敌要猛。

（九）回肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—28）。以右掌击敌胸，敌用右手掳住我右腕并向敌之右后方领带，同时敌出左掌击我头部（图3—29）。我右脚速从敌之双脚前向敌

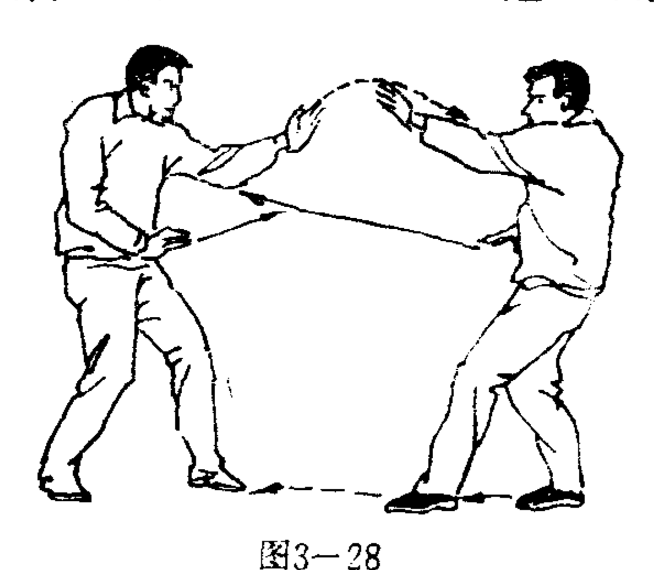


图3—28

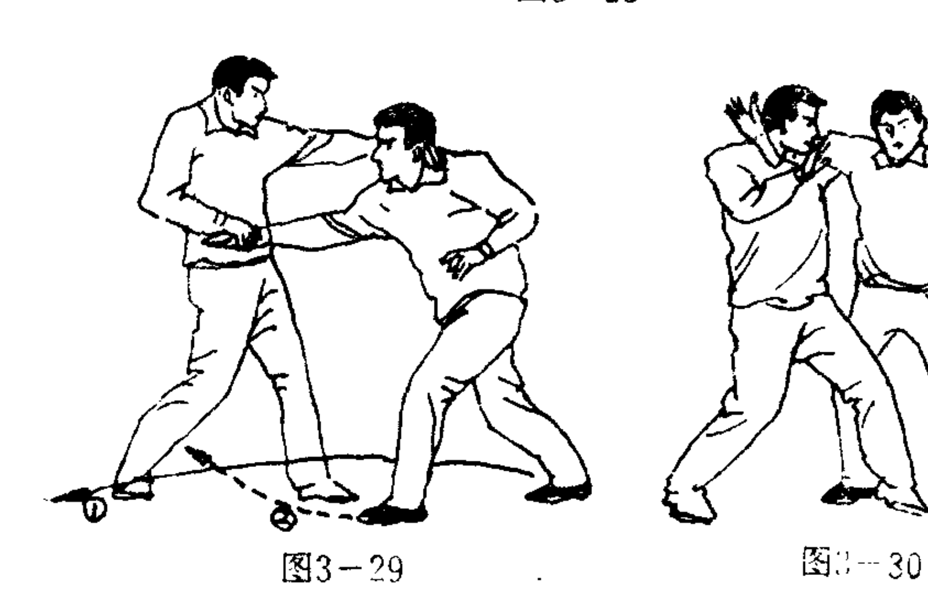


图3—29　　图3—30

之右后方进一大步（用移步换形之法躲过敌左掌之击），右脚尖里扣；马上左后转身，左脚横插敌裆，随左转身势以左平肘横击敌胸；敌被击必向后仰倒（图3—30）。

补注：

回肘是一个单用肘法，它是由先天八卦回身打虎掌脱化而成。用这一肘法时，进步转身时要把右肘提起防备敌方撤右手以右掌击我；而进右步时右小腿要内旋进步，防备被敌方右脚踢伤右胫骨；转身进肘时，左腿横插裆步子要大，这样肘击才更有力。

（十）盘肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—31）。敌以左掌击我前胸。我右脚从敌之左腿外斜上步抢位，将左手从敌之左臂外上穿并掳敌左腕；身体左转以右俯掌抓敌左肘并下按，就势以右肘晃击敌左耳门（图3—32）。敌如缩颈躲闪，我右肘就势下压敌左臑，再以右平肘横击敌胸，而下面右腿紧紧绊住敌之左腿，敌中肘必被击倒（图3—33）。

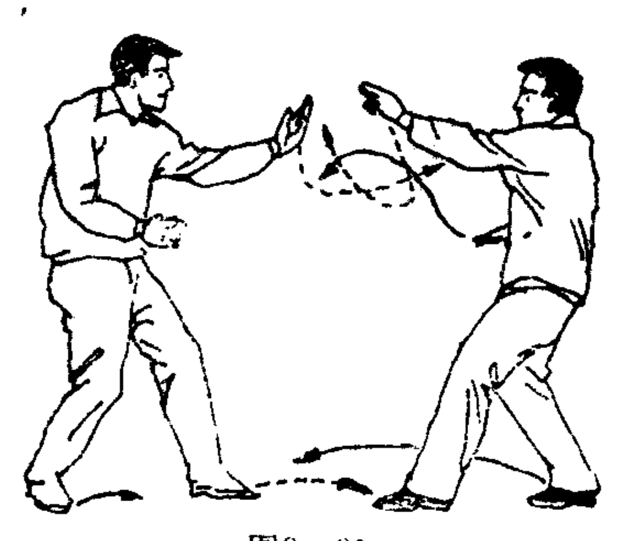


图3－31


图3－32


图3－33

补注：

盘肘是一个连用肘法，它是由后天八卦猛扑肩脱化而成。用这一肘法时，敌方如果左脚撤回又以右掌击我；我则身稍右转左脚插敌裆而进，以左臂从敌右臂内侧上挑，再以左立肘前斜顶敌胸，敌仍被击倒。盘肘动作要求同于蹲肘，此处不再赘述。

（十一）粘肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—34）。敌以右掌击我前胸，我右臂从敌左臂内侧上挑，右脚从敌左腿外侧进步，以右腿向我之左前方斜蹚敌之左腿，立即以右立肘前顶敌之左胸（图3—35）。敌如左脚后撤，再发右掌击我前胸，我立即左脚斜插敌裆进一大步，右脚跟进半步；左臂再从敌之右臂内侧上挑，再以左立肘前顶敌之右胸，彼必被击倒（图3—36）。

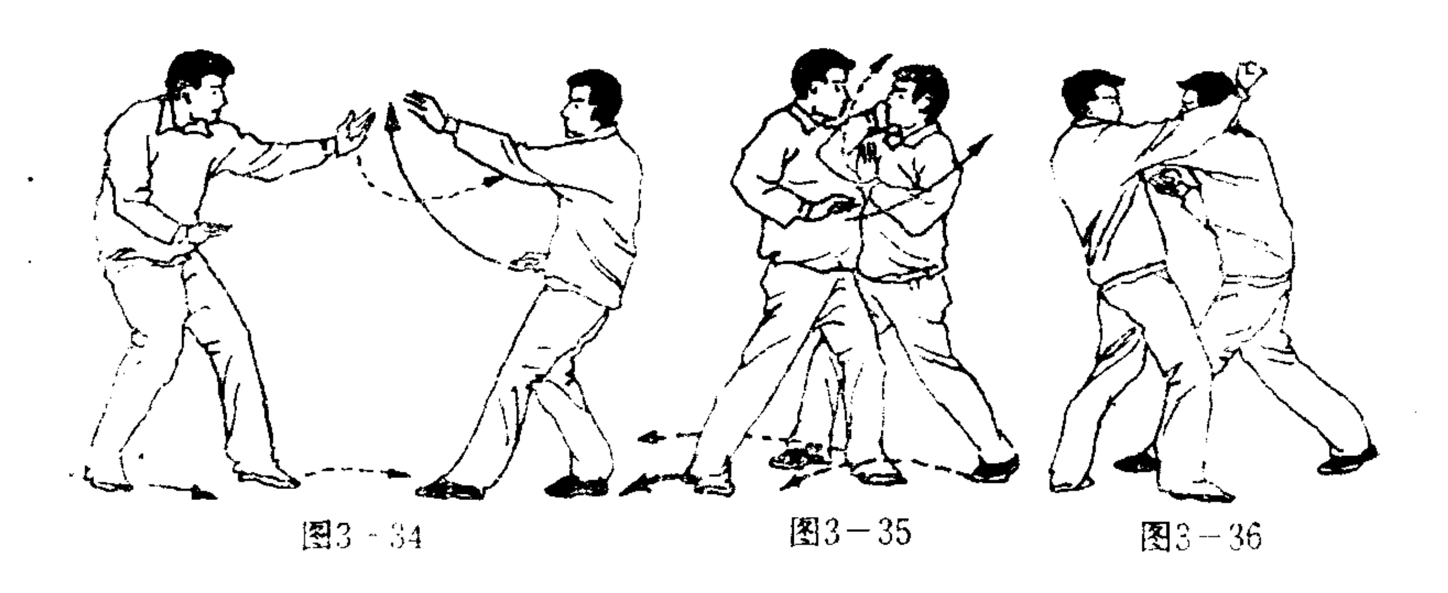


图3－34　　图3－35　　图3－36

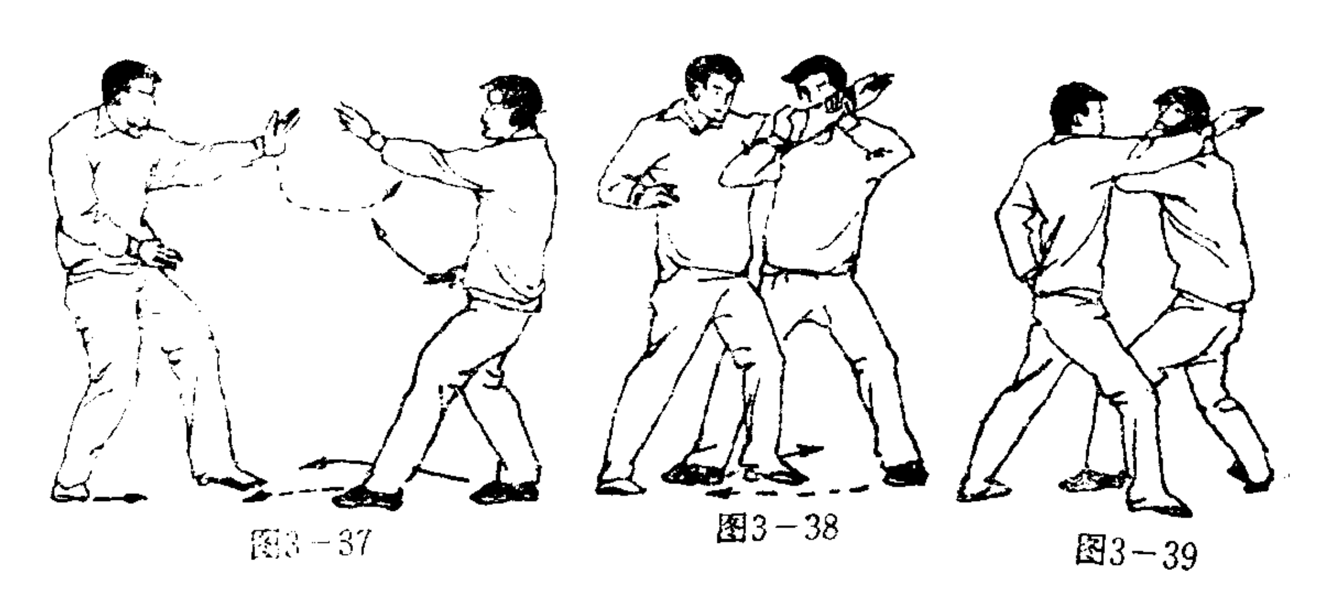
补注：

粘肘是一个连用肘法，它是由后天八卦走拗步掌脱化而成。走拗步掌又叫走粘步掌，这一掌的动作要求是：我之双腿，一个蹚腿而进，一个插裆而进；或是一个插裆而进，一个蹚腿而进——一个走外，一个走内。上面两个顺步穿掌变成两个立肘顶击敌方。粘步是形意拳进身的两个上乘步法，也是后天八卦的上乘步法。应用这一步法，敌方将走不脱逃不掉，又由于近身而无法用腿击。上面双肘连环进击，敌必陷于被动而被击倒。

（十二）托肘

设想敌我左腿在前右脚在后拉开战局（图3—37）。敌以左掌击我前胸。我右脚速从敌之左脚外进步抢位，并以右腿向我左前方斜蹚敌之左腿，我体左转呈马步型；与此同时，我右仰掌里领并上托敌之左肘，随之马上拐右肘横击敌之左肋（图3—38）。敌如左脚回撤，又以右掌击我前胸；我立即身

稍右转，左脚插敌裆斜进一大步，右脚跟进半步、左仰掌向上向外上托敌之右肘，再以左立肘前顶敌胸，敌必被击倒（图3—39）。


图3－37　图3－38　图3－39

补注：

托肘是一个连用肘法，它是由后天八卦挑手掌脱化而成。这一肘仍然是用的粘步（一蹚腿，一插裆），两手连环上托，两肘连环出击，威力是很大的。这一肘的动作要求是：粘步要快，手托要准，托力要大，进肘和进步要同时完成；而且动作要急速，气势要迅猛。

（十三）抱肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—40）。敌进右步以右掌击我前胸。我左手从敌右臂内侧上穿，并沿逆时针方向外绕里抓领敌右臂中节（肘部），右手抓敌右腕；立即右转体90°，右脚后撤半步，左脚以丁步收于右脚内侧，双手掳敌右臂向我身之右侧方双带（迫敌身体前仰或进左

步）（图3—41）；紧接着我左脚向左横进半步，左转体180°，右脚向敌之右脚外上步抢位并以左腿绊住敌之左腿；左手里托敌之后肘，右臂猛圈抱敌颈，右腿向后挂打敌之右腿，右臂向我之左后方用力圈抱，敌必被我仰身抱倒（图3—42）。

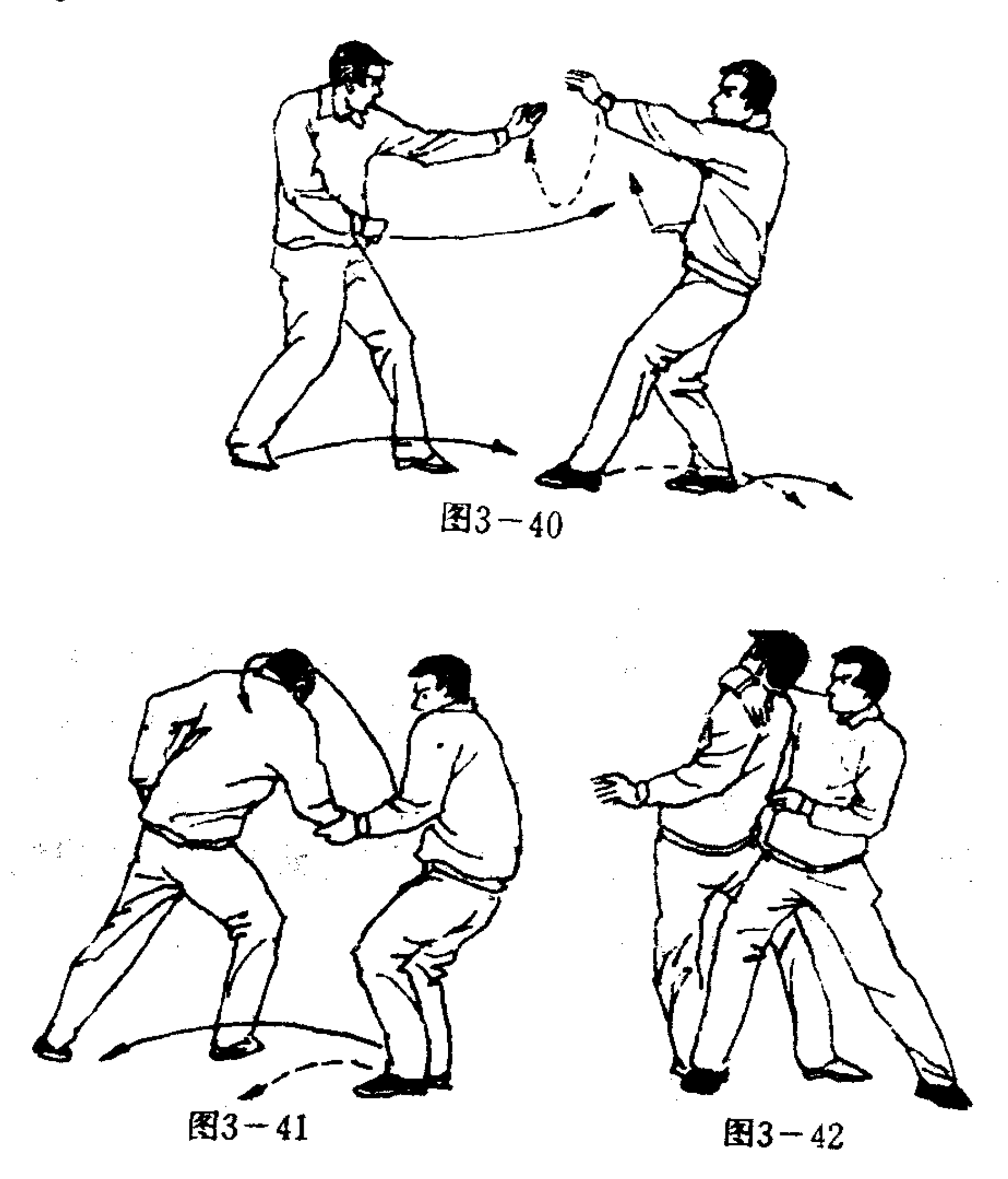


图3－40

图3－41

图3－42

补注：

抱肘是一个单用肘法，它是由后天八卦带手掌脱化而成。应用这一肘法时，右腿别腿后打要快，要抢在敌方之前，否则将被动。后打腿和抱颈摔要一个劲，而且要同时完

成，方可奏效。

（十四）挫肘

设想敌我皆左脚在前右脚在后拉开战局（图3—43）。我以左掌击敌胸，敌左手从我左臂外侧上穿并翻手掳住我左腕；我右脚立即向敌之左脚外进步抢位，脚尖里扣左转体90°并屈膝蹲；与此同时，左掌变拳臂外旋从敌之左手下上翻（从敌之左腕外上翻，而右掌立即以右小臂从敌之左腕处下压前滑下挫）（图3—44）。这样敌左掳手必撤开，敌左臂必被迫里旋；然后我右脚从敌之身后插裆横进（马步型）。再以右肘猛旋点其后心，敌被点必俯身前倾（图3—45）。

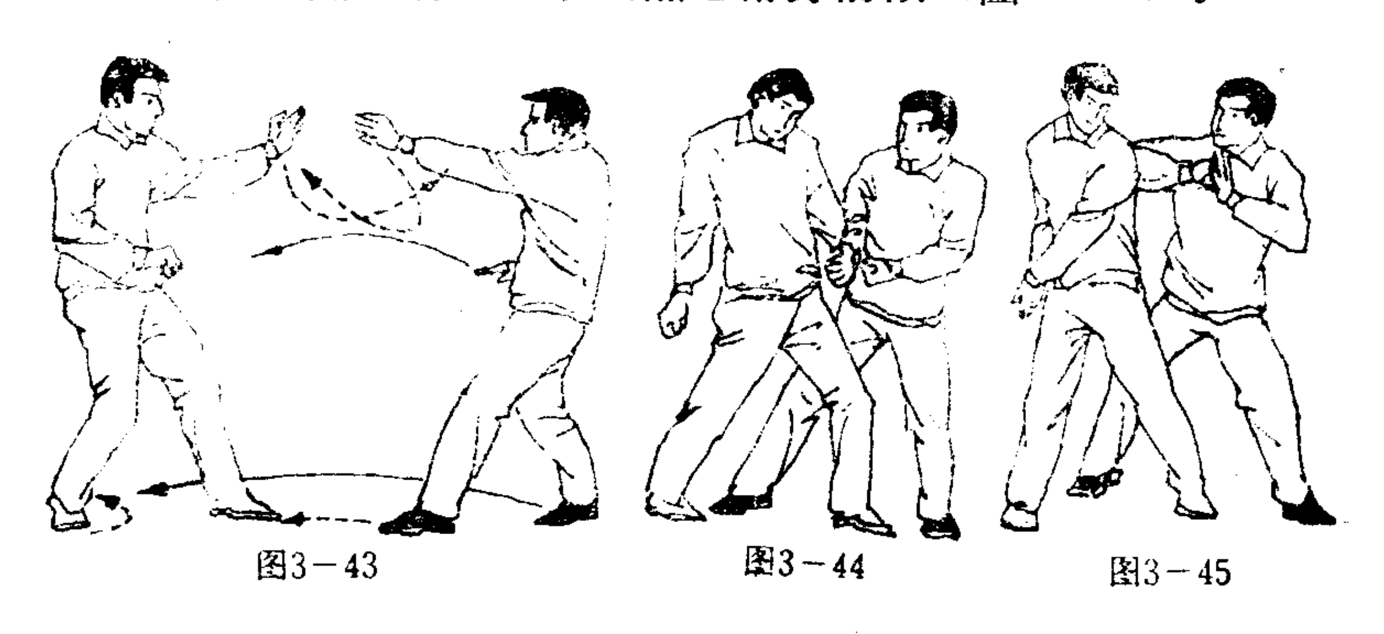


图3－43　图3－44　图3－45

补注：

挫肘是一个连用肘法，它是由挫肘和旋肘组合而成，它即是后天八卦挫肘之具体使用法。应用这一肘时，挫开敌手要立即插裆旋点，要抢在敌方右后转身用右肘之前面，方可一击成功。

（十五）旋肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—46）。敌以左掌击我前胸，我右脚立即从敌之左脚外进步抢位；我左手从敌之左臂外上掳抓并外领敌之左腕，我身左转以右俯掌里推敌之左肘（或以右平摆拳击敌左肘），然后立即以右肘尖由右向左旋打敌之左肋之身后处（图3—47）。敌肋身后被击，敌左臂必尽力下封，我乘势右臂外旋由敌左臑上上伸，用右小臂向我右后方拨裹敌颈，而右腿乘机勾挑敌之左小腿（或敌之双腿），敌被拨必向后仰倒（图3—48）。

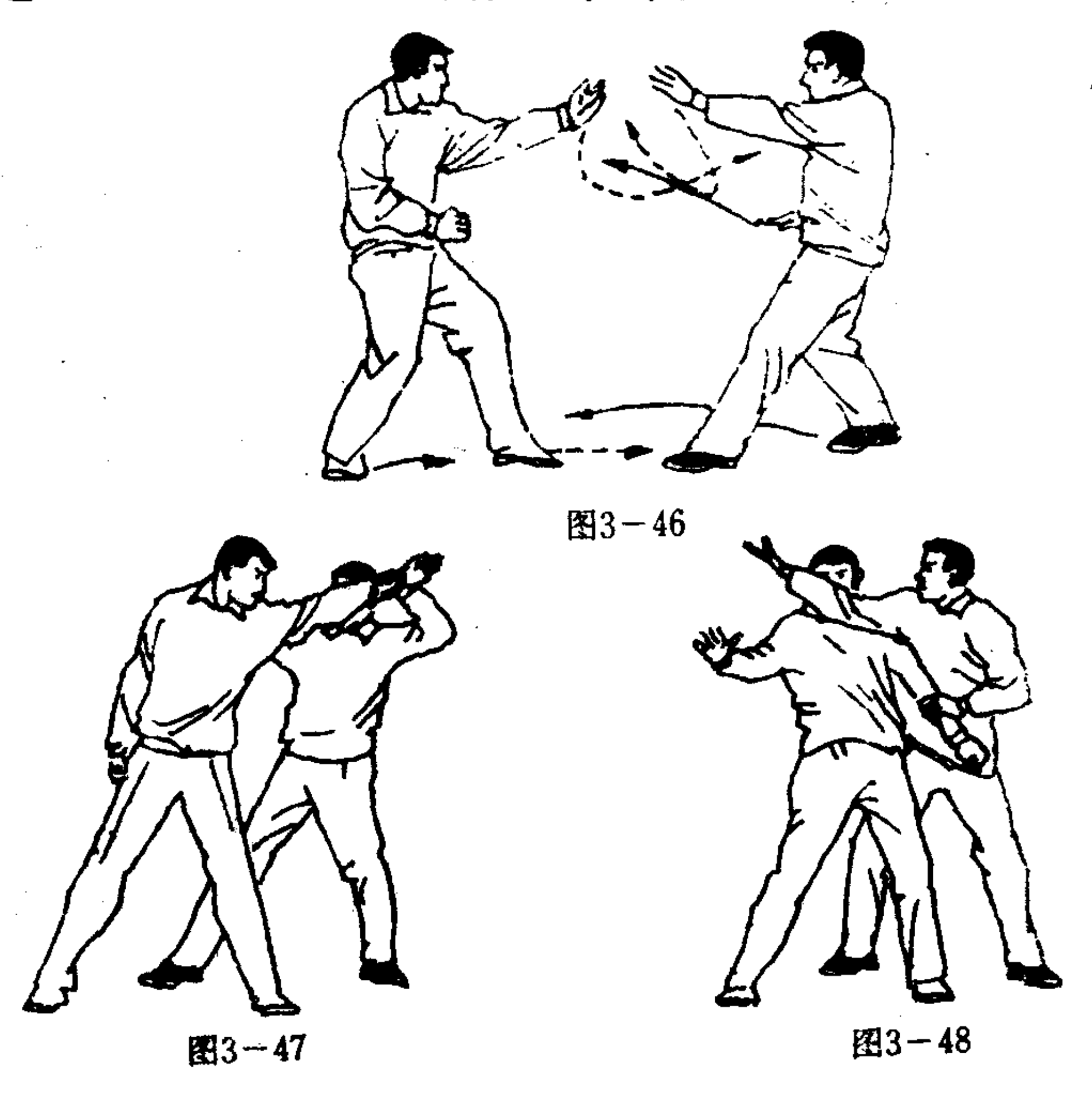


图3－46

图3－47

图3－48

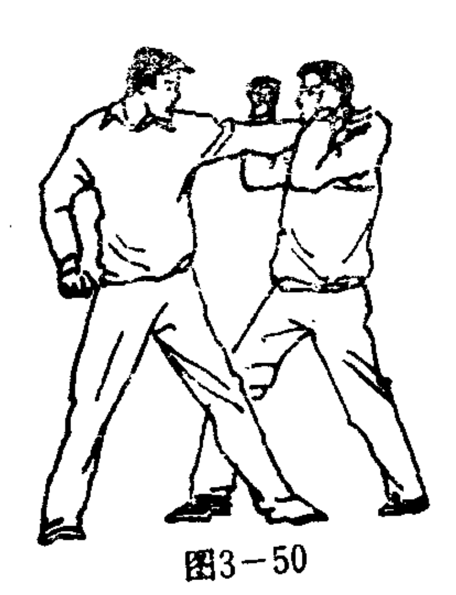
补注：

旋肘是一个连用肘法，它是由旋点和拨裹两个动作组成。它是由先天八卦蛇形顺势掌脱化而成。应用这一肘法时，要注意手脚配合一致，特别是挑勾和拨裹要用一个劲，要同时完成，摔敌方可成功。

（十六）对肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—49）。敌以左掌击我前胸。我右脚立即从敌之左腿外上步抢位，身体左转；与此同时，我屈右臂以右立肘外格敌之左肘，屈左臂以左立肘里拦敌之左小臂或左腕（我右肘从敌臂外侧外拦，我左肘从敌臂内侧里拦），双肘挫力折敌左臂（图3—50）；紧接着以左脚踢敌左胫骨（迫敌左脚后撤）（图3—51）。敌左臂被挫必回臂，我乘机左脚斜插敌裆而进，右脚跟进半步；双臂里旋以双俯掌扑挺敌之前胸（双掌掌心向前下，掌指相对接），敌被扑必后倒（图3—52）。


图3－49


图3－50

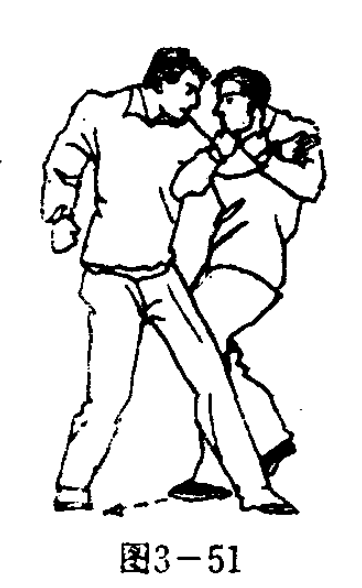


图3－51



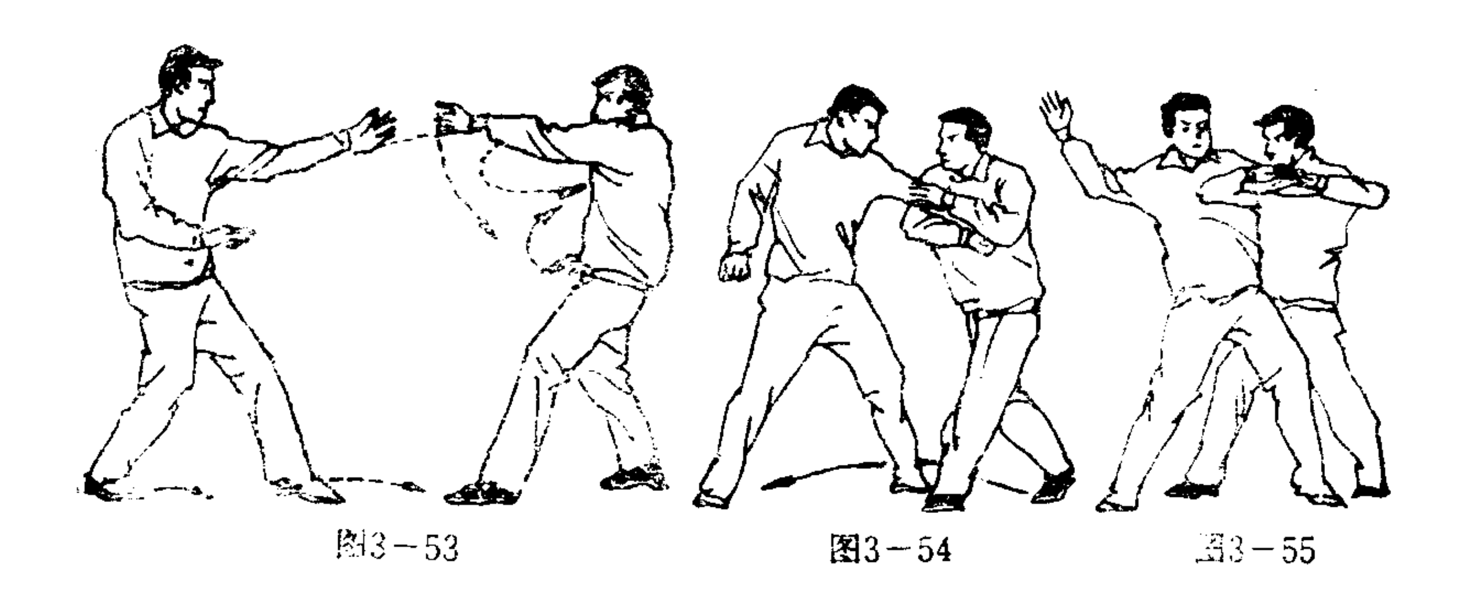
图3－52

补注：

对肘是一个单用肘法，它是由先天八卦推山入海脱化而成。应用这一肘法时，挫臂要用脆劲，双掌扑胸，进步要大，要用整劲和寸劲，方能扑倒敌方。

（十七）锁肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局(图3—53）。敌以左掌击我头部，我左手从敌左臂外侧上穿化掉敌掌，敌左掌下翻砍我左肋梢；我双脚位置不变急左转体90°，以右臑拦住敌左臂，屈右臂以右仰掌抓住敌之左腕下侧，我同时屈左臂以左俯掌下抓敌之左肘上侧；用抱盒手锁住敌之左臂（图3—54）。然后，右脚从敌之左脚外侧进步斜蹚敌之左腿，左手向我之左后方掳带敌之左臂，而右肘从敌左臑下钻入，横顶敌之左肋；敌被顶必受伤而后倒（图3—55）。

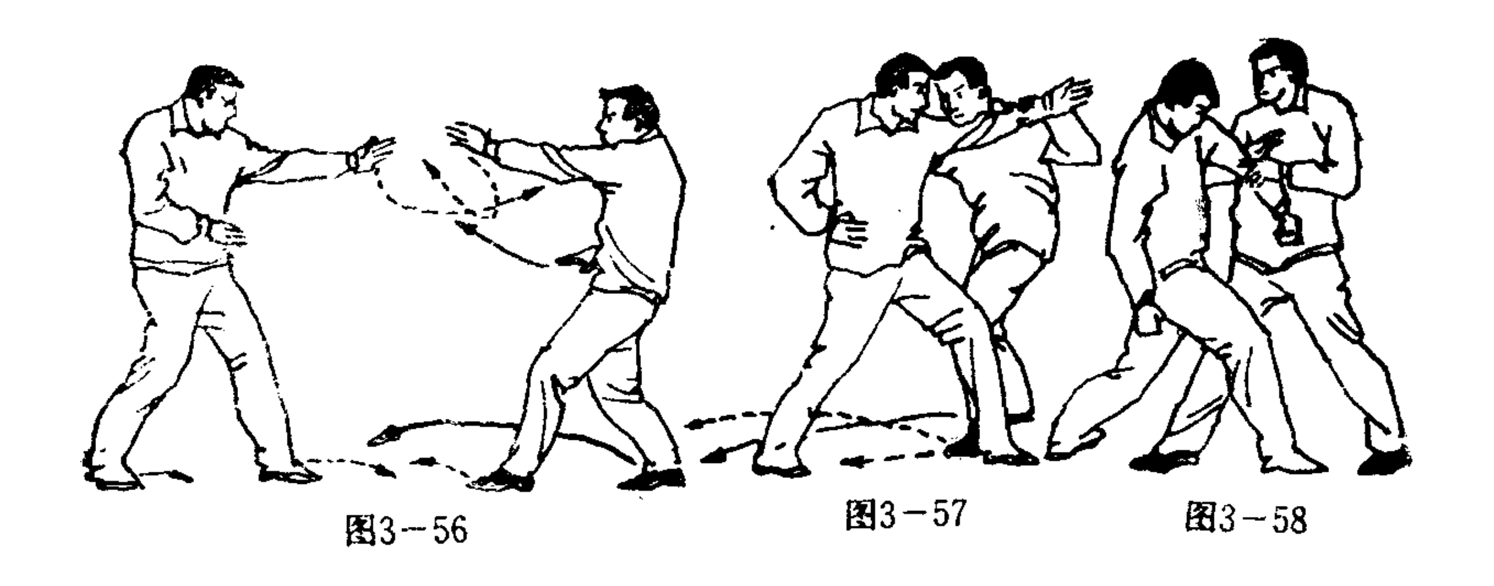

图3－53　图3－54　图3－55

补注：

锁肘是一个连用肘法，它是由锁抱、横顶两肘组成。这一肘法是由后天八卦进退连环脱化而成。应用这一肘法时，要注意锁抱要紧，进步和横顶要同时完成，顶肘要用整劲、寸劲，方可一击成功。

（十八）拧肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—56）。敌以左掌击我前胸。我右脚从敌左腿外进步抢位，我左脚点踢敌之左胫骨（迫敌左脚后撤一步）。与此同时，我左手从敌之左臂外侧上穿并搦领敌左腕，右俯掌向里抓推敌之左肘（图3—57）。敌左腿被踢必后撤左脚，我右脚乘机斜插裆而进，左脚跟进半步；于插裆进步的同时，我左手外旋臂里拧敌之左腕（迫敌左臂强烈里旋），右小臂在敌之左肘上侧下压并前下滑挫；敌被挫必臂折而身倒（图3—58）。


图3－56　　图3－57　　图3－58

补注：

拧肘类似挫肘，但挫肘用于挫敌腕，拧肘用于挫敌肘，二者作用的对象不同。这一肘是由后天八卦猴倒绳脱化而成。这一肘由于是插裆挫肘，敌方很难逃脱，因而极易伤人，因此习练者在练习时，要切切注意。

（十九）穿肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—59）。敌以左掌击我头部。我右脚迅速从敌左腿外侧斜进步缠敌左腿，左脚跟进半步；与此同时，我右掌变拳以仰拳（钻拳）从敌左臂内侧上穿，穿到肘关节接近敌左臂时，马上里旋臂以小摆拳（单插花）击敌左耳门（由于我右臂里旋再加上肘部微屈很自然地就挤掉了敌方左掌的攻势），右拳进攻时，我左俯掌附于我右臑上侧（图3—60）。敌右转体90°，屈左臂里掩并下压我之右臂；我就劲，右拳变掌沿逆时针方向下绕一小圈抓住敌左肘关节，而右拿就势抓掳敌左腕；同时我右脚

在敌左脚脚前里绕，从敌左脚内侧吃住敌左腿，左脚后撤半步屈膝下蹲，右腿蹬直（或以右脚蹬敌左小腿）；同时左手后拉敌左腕，右手下按敌左肘，敌必前扑被擒（图3—61）。

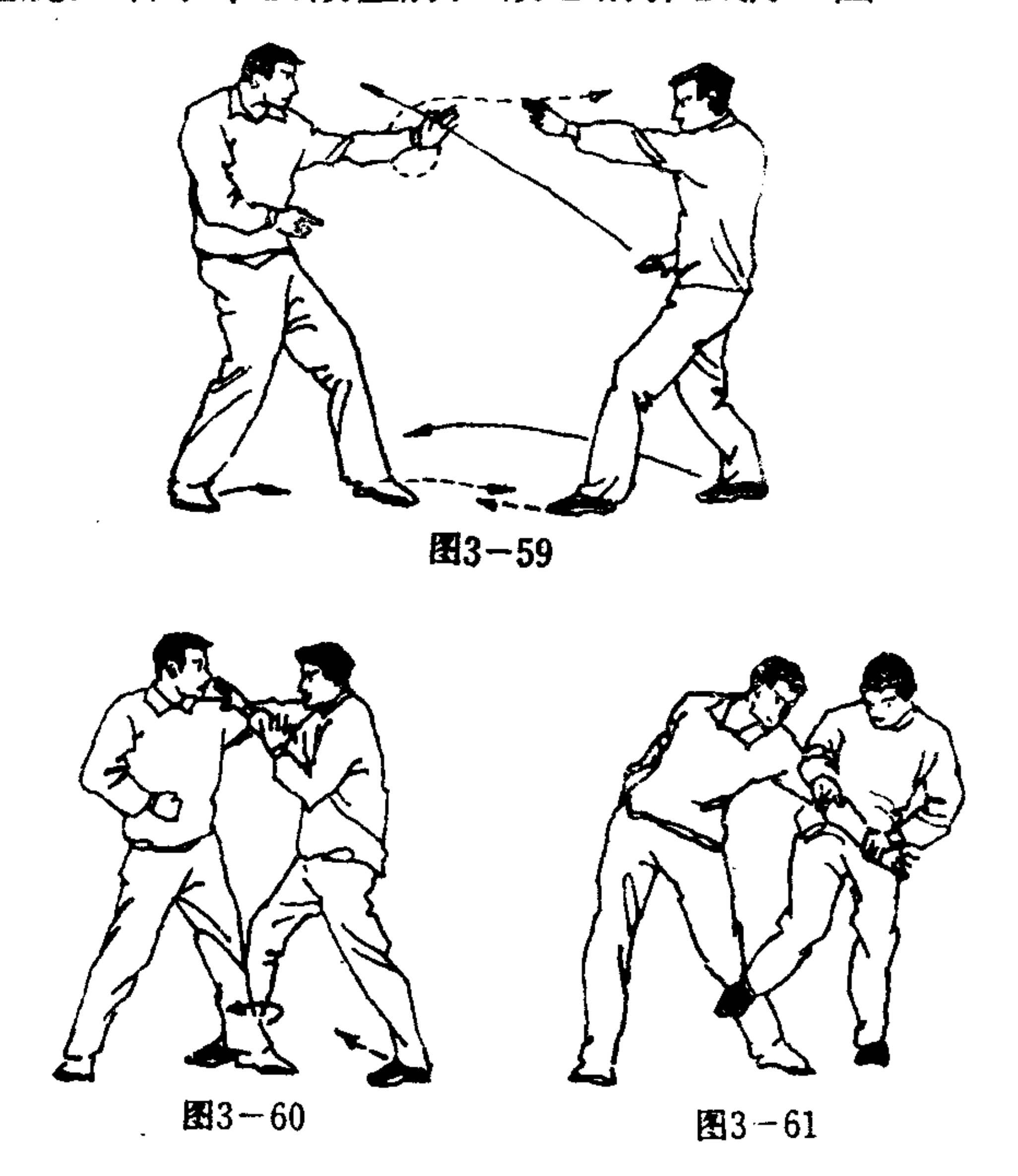


图3－59

图3－60

图3－61

补注：

穿肘是一个单用肘法，它是由后天八卦穿手掌脱化而成。应用这一肘时，要求动作迅速，手脚配合一致。无论是前进击或撤步按，都要用整劲、寸劲，对方才不易逃脱，运肘才能成功。

（二十）挂肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—62）。敌左臂从其身左侧沿顺时针方向直臂抡圆以左掌劈我面门；我左脚先后撤一步，屈右小臂由右而左猛磕挂敌左肘，敌左臂就会被磕折（图3—63）；敌如左臂回收又进右步，右臂圆抡（沿逆时针方向）以右掌直臂劈我面门，我左脚急从敌右脚外向我之右前方斜蹚敌右腿，以左肘向外架格敌之右臂，同时以左反背掌击敌之左耳门，并以左小臂前端斜拨敌之前胸。敌被击，必向后仰倒（图3—64）。



图3－62

图3－63

图3－64

补注：

挂肘是一个连用肘法，它是由挂肘和拨肘组合而成。它是由后天八卦外削手脱化而成。应用挂肘时，挂磕的部位要准确，要用冷脆之劲才能将敌臂磕折；应用拨肘时，要等对方劈掌将要击到我头部时，我之左臂中节才能格住敌臂，我之左臂梢节才能击中敌方。这是连消带打之法，必须诱"手"深入，方可奏效。应用左拨肘时头要向右偏斜，以免被敌方劈中。

（二十一）钻肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—65）。敌进右步以右掌击我前胸。我左脚速退一步，与退步之同时，以右仰八字掌（拇指和其余四指分开）从敌右臂内侧外抓敌之右腕，后带并上托敌之左腕（图3—66）；接着我右脚向左脚前上盖扣步、身体急速左后转，整个身体都从敌右臂下钻到敌右臂之外侧，我右手掳拧敌右腕不放；转身后我左腿从敌之右腿后绊住敌后腿，然后以左平肘横顶敌之右肋或前胸，敌必受伤而向后仰倒（图3—67）。

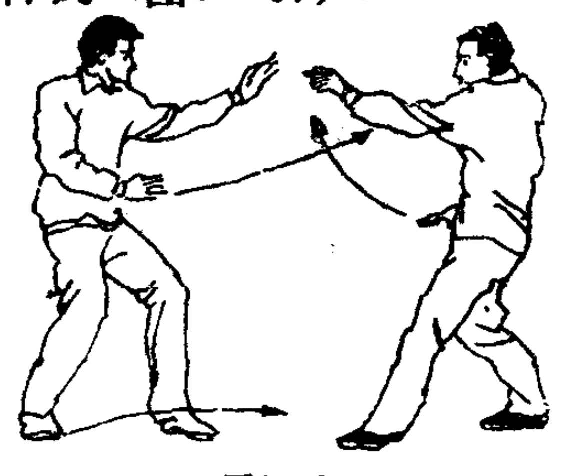


图3－65

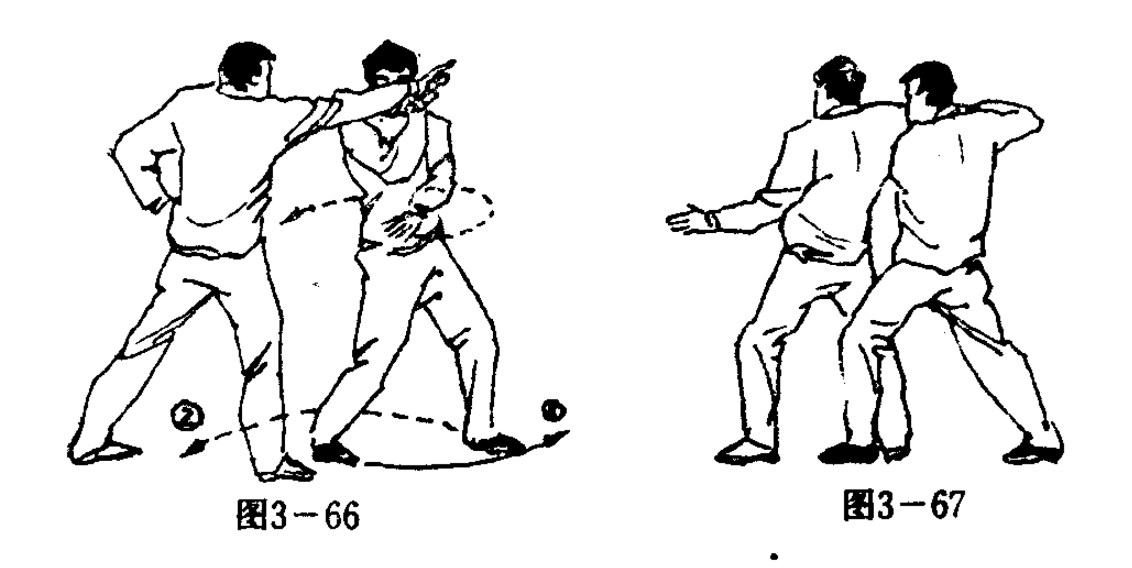


图3－66　　图3－67

补注：

钻肘是一个单用肘法，它是由先天八卦龙形穿手掌脱化而成。应用这一肘法，敌右臂由于我之抓拧而被迫内旋，所以我在敌臂下钻出时，敌右肘不会下击。我由中门抢到外门，我由背势而变顺势，左肘一顶，敌必受伤而后倒。

（二十二）截肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—68）。敌右脚进步，以右拳击我小腹或下裆；我左掌变拳速从敌右臂外侧下插并里旋臂，由左腿向右腿前滚拨敌右臂，右手就势从敌右腕上侧下抓右腕并后捋之；在左拨右抓的同时，右脚先后撤半步，左脚以丁步型收于右脚内侧，左转体90°（图3—69），先卸掉敌方的攻势，然后左脚从敌右脚外斜蹉敌之右腿，与此同时，以左肘和靠近左肘的左小臂后侧猛烈截击敌之右肋；敌右肋必受伤而后倒焉（图3—70）。

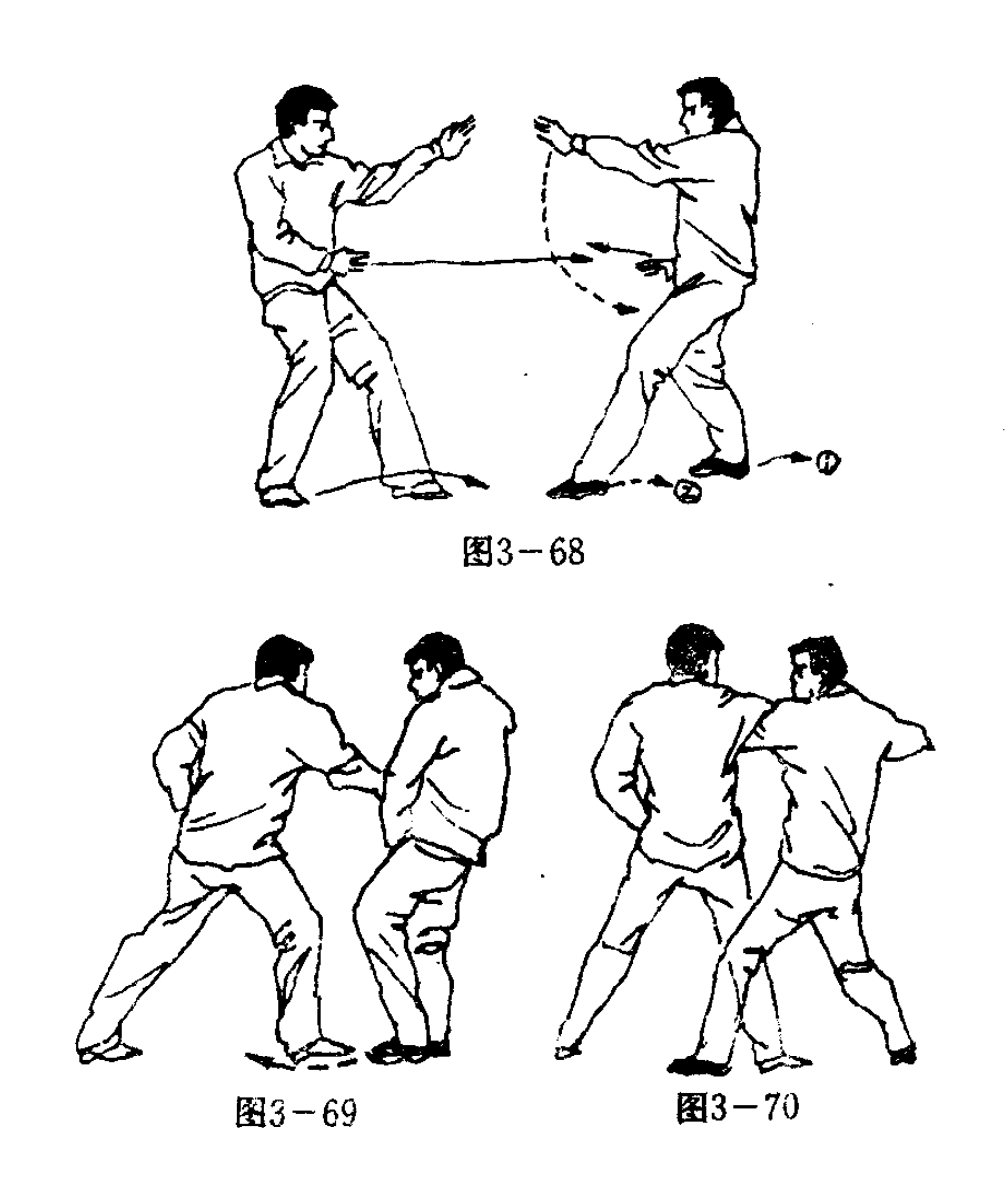

图3－68

图3－69　　图3－70

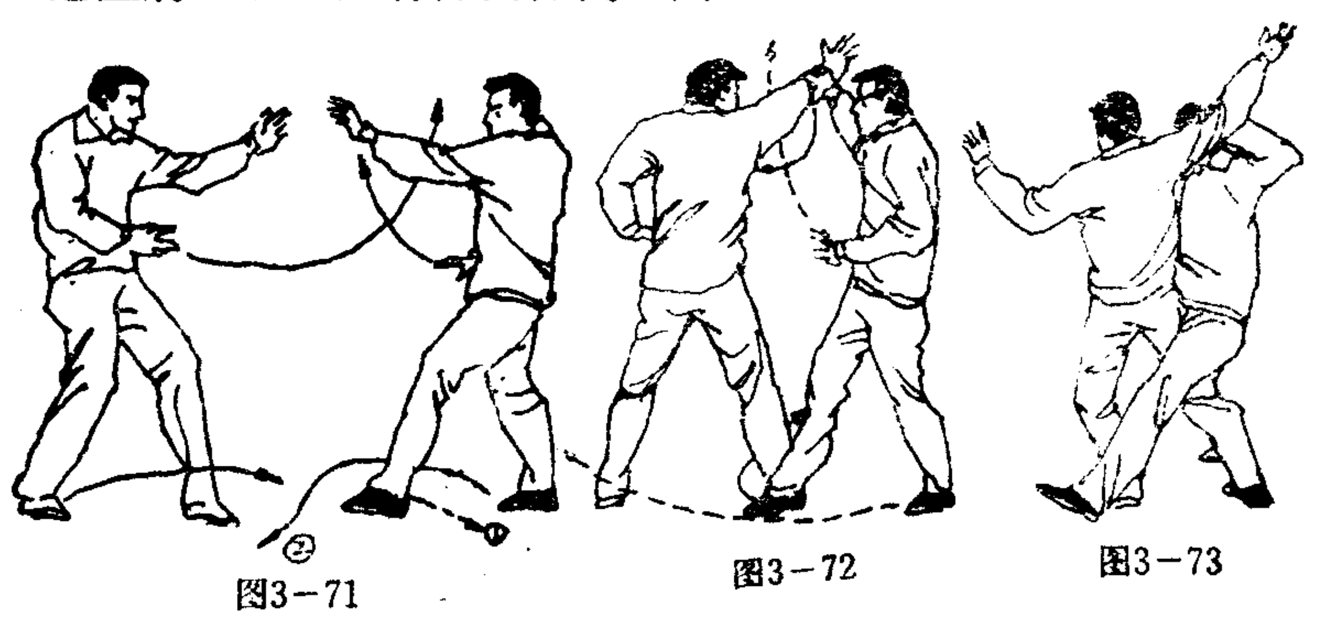
补注：

截肘是一个单用肘法，它是由后天八卦截肋掌脱化而成。应用这一肘法，要手脚配合得当，要手到脚到，而且要用猛刚冷脆之劲，才易将敌方的肋骨击断。

（二十三）撑肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—71）。敌进右步以右掌击我头部，我左脚先后撤一小步，右脚急向敌右

脚外侧上溢步，同时以右小臂外格右臂，再以右手抓敌右腕（图3—72）。紧接着，我右转体，右小腿立即后勾挂敌之右小腿；左手急从敌右臑内侧上穿，以左小臂外撑敌之右臑，同时以左脚脖勾踢敌左小腿，左掌沿平面逆时针方向旋推敌之左肩；敌必向后仰面摔倒（图3—73）。


图3－71　图3－72　图3－73

补注：

撑肘是一个单用肘法，它是由先天八卦停身搬扣掌脱化而成。应用这一肘法时，左臂撑、右掌推、右腿勾、左腿踢，要同时完成，而且要用刚脆之整劲，敌方才易被击倒。

（二十四）拦肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—74）。敌以左掌击我面门，我右仰掌速从敌左臂内侧上穿，以右臂中节（右肘部）外挤敌之左臂，而以右掌梢节（右仰掌）上穿击敌之双目（图3—75）。敌被穿急用右臂上架我之右小臂；我右手就势下翻掳按敌右腕，而左手附按敌右肘，与此同时，

我右脚急从敌左脚外上步以右小腿斜蹚敌之左小腿；双掌向我右前方斜向推敌，敌因下腿挨绊上体被推，必向后仰倒（图3—76）。

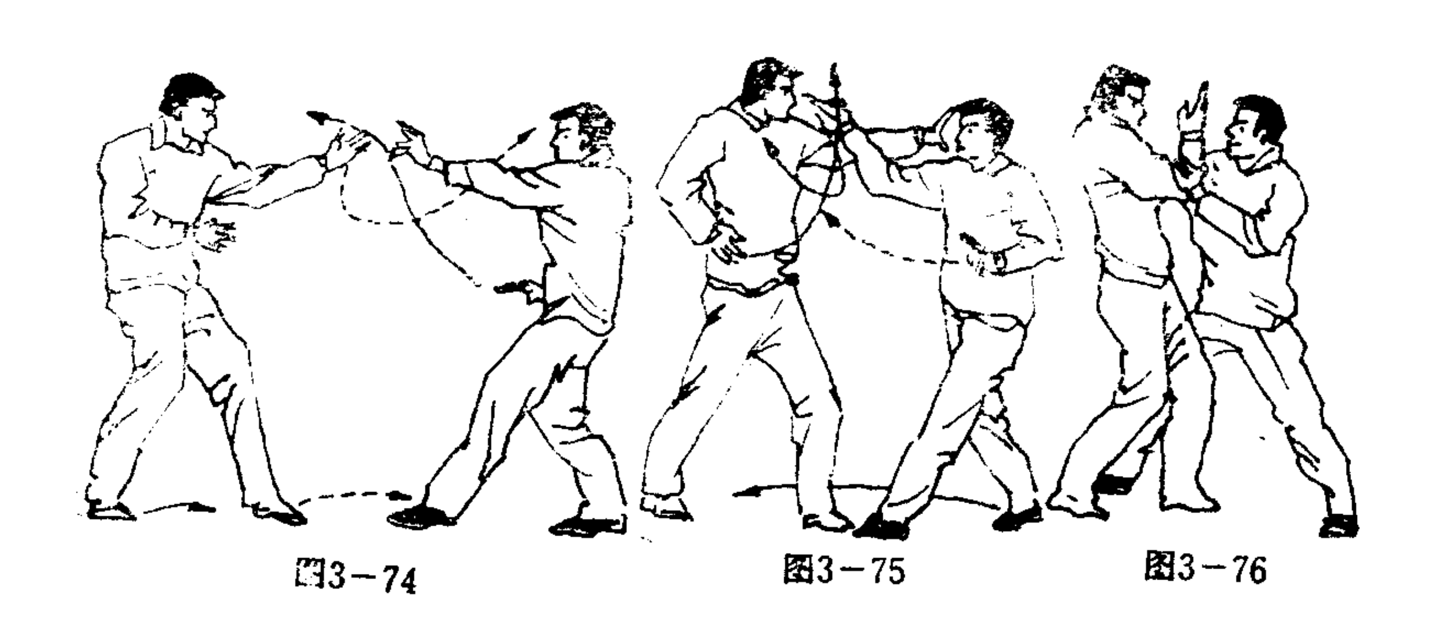


图3－74　　图3－75　　图3－76

补注：

拦肘是一个单用肘法，它是由后天八卦拦手掌脱化而成。这一肘是很巧的，它体现了八卦掌“拳出三节为能手”之原则。中节化解，梢节进击；又利用别腿粘手等招术将敌打倒，此式为一巧肘也。

（二十五）转肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—77）。敌进右步以右掌击我面门；我左脚先后撤一步，左转体90°，屈右臂以右小臂在敌右臂内侧外格敌之右臂（图3—78）；接着急速左转体，转体后左脚向敌裆横插，以左肘击敌前胸，敌被击必向后仰倒（图3—79）。

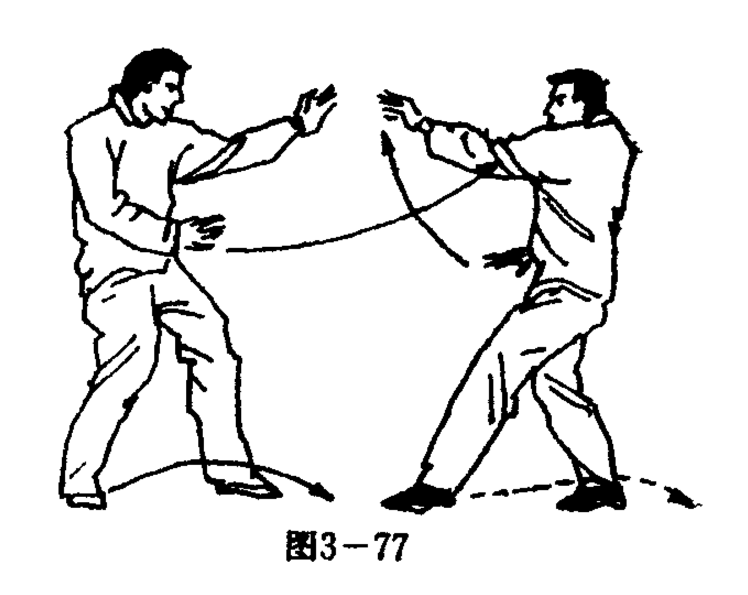


图3－77

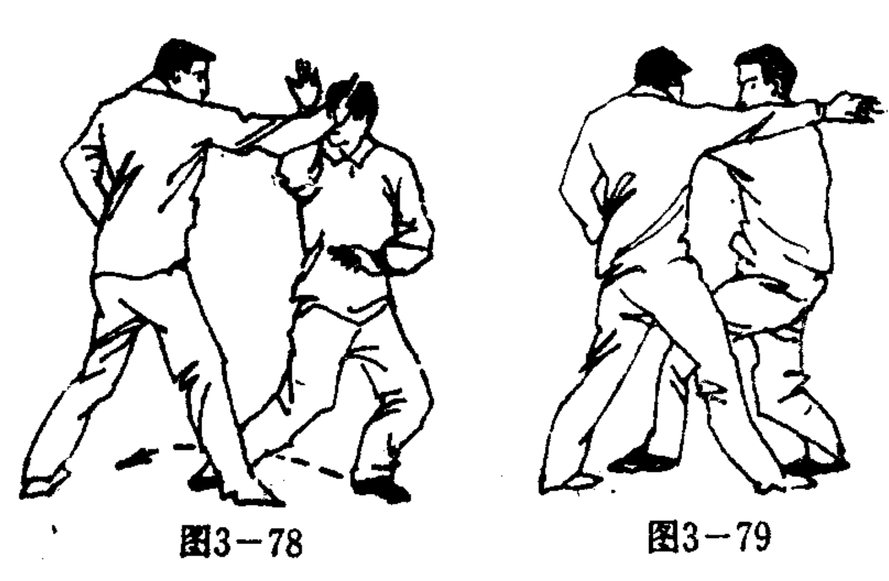


图3－78　　图3－79

补注：

转肘是一个单用肘法，它是由先天八卦龙形穿手掌脱化而成。应用这一肘，动作要急速迅猛，进肘和插裆要同时完成，敌方才不易逃避和变招，一击而告成动。

（二十六）叠肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—90）。敌以左掌击我前胸；我左手从敌左小臂外侧上穿并下捞敌之左

腕，右仰掌向敌面门穿击（图3—81)。敌以右小臂上格，我立即里旋右臂用右手抓住敌右腕，同时以右脚弹踢敌左胫骨（迫敌左脚后撤一步）（图3—82）；我双手抓住敌双腕不放，右手用力拉直敌左臂，左手将敌左小臂从敌右臑外向上向里推绕（此时敌我双臂已相互绞在一起），我右转体90°，以左腿从敌右腿内侧后扫绷蹬敌之右腿，敌必前跌（图 3—83）。

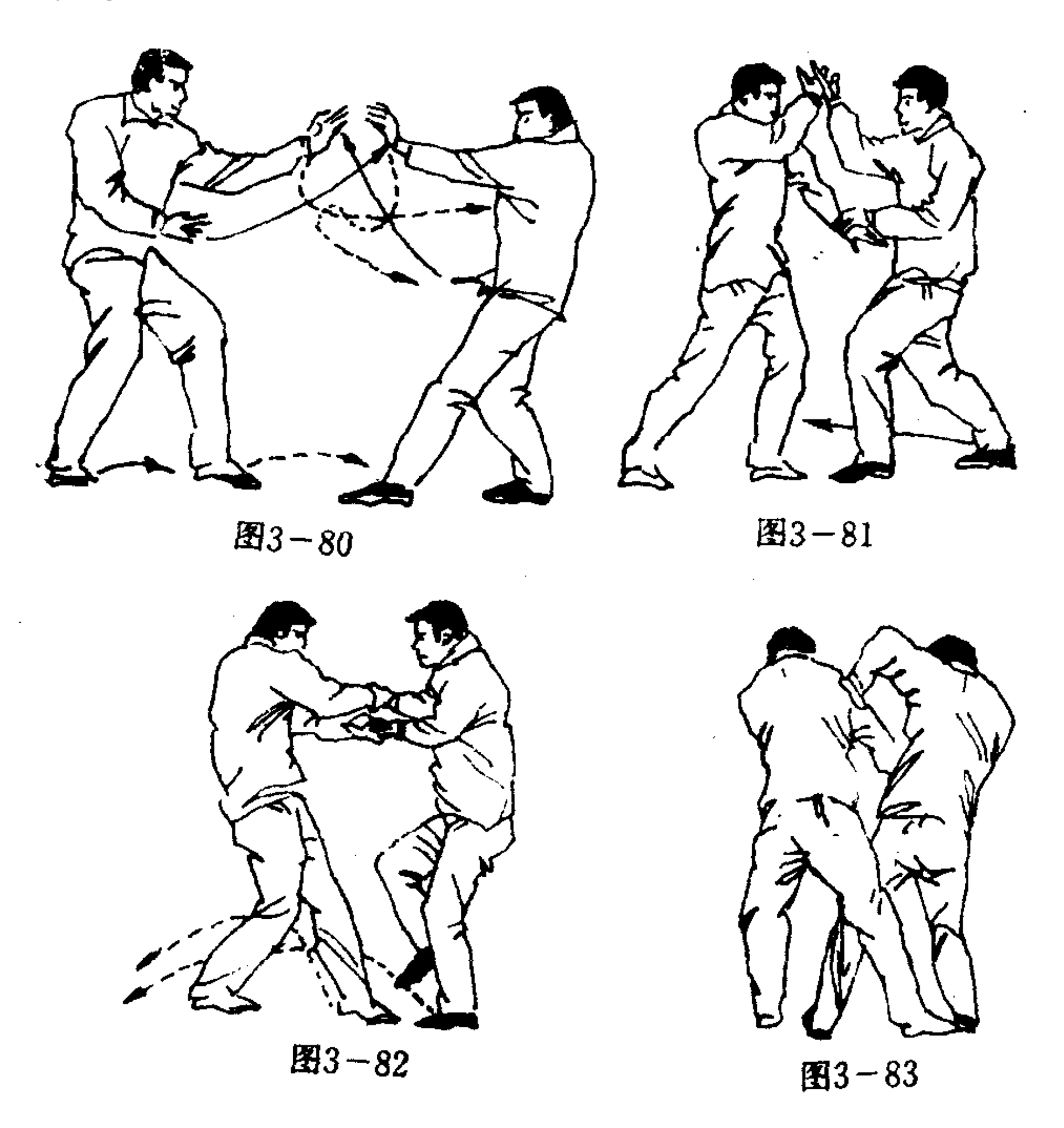


图3－80

图3－81

图3－82

图3－83

补注：

叠肘是一个单用肘法，它原是后天八卦套路中的一个肘

法，但应用时和原练式稍有不同。应用这一肘法，关键是先抓住敌之双腕，用力绞缠敌之双臂，再加上起腿后挂方可成功。

（二十七）扛肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—84）。敌双撞掌击我前胸；我双手从敌双臂内侧上穿外撑并双手抓住敌之双腕，右脚猛踢敌之左胫骨，迫敌左脚后撤一步（图3—85）。我右脚踢空就势插入敌裆，脚尖里扣；同时，左手用力拉直敌右臂，右手用力将敌之左小臂推在敌右腕下，再迅速左后转身，转身后左脚后倒一步，用背紧紧挤住敌之左臂，而双手拉直敌之右臂并扛于我右肩之上，然后撅臀并下伏身形，将敌从我肩上背摔而出（图3—86）。

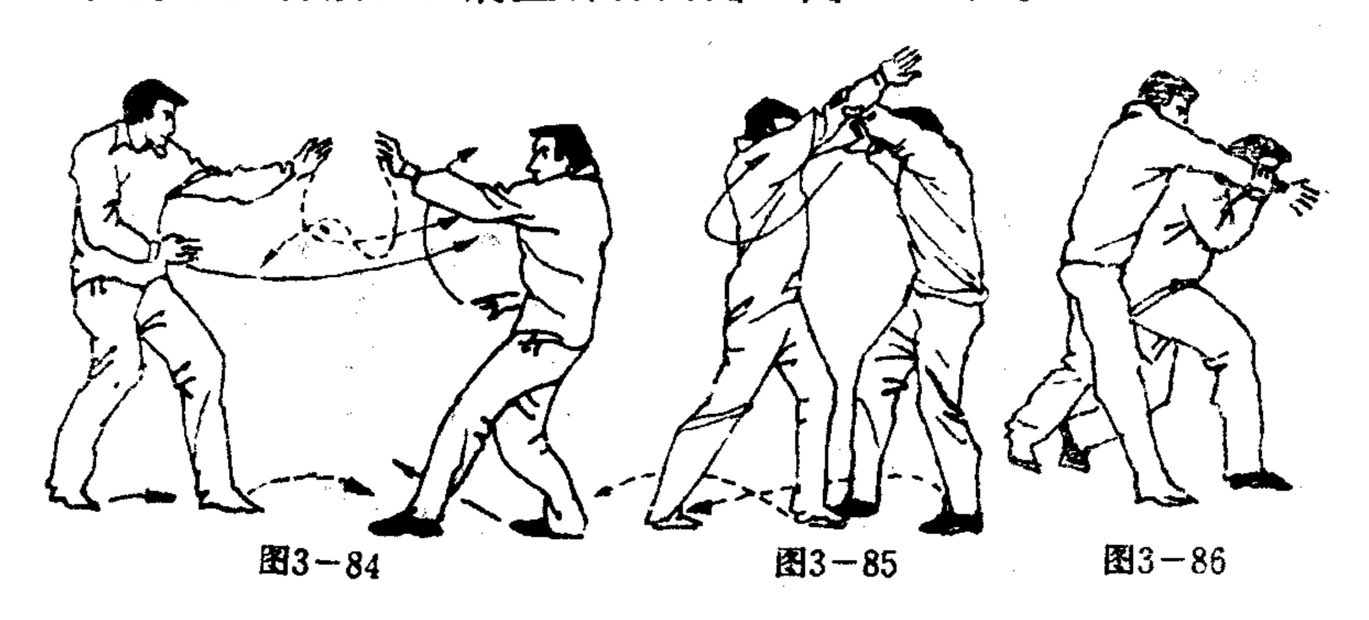


图3－84　图3－85　图3－86

补注：

扛肘是一个背摔肘法，它是由后天八卦叠肘脱化而成，是叠肘的第二个变式用法。应用这一肘，关键是：抓腕牢，转身快，背摔迅猛。这样敌方才不易逃脱，一背而摔击成功。

（二十八）撕肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—87)。敌以左掌下劈我头部，我以十字交叉手上架敌之左臂（十字交叉手；两手腕相接，两手心相反；左手在下，手心向己面；右手在上，手心向外下）（图3—88)，并双手抓敌左腕，用力外掰敌之左腕（迫敌左臂强烈外旋）（图3—89)。此式成功后，我立即以右腿从敌左腿外斜绊敌之左腿，左手抓敌左腕不放，松开右手以右肘向我之右后方斜顶敌之前胸，敌必向后仰倒（图3—90）。

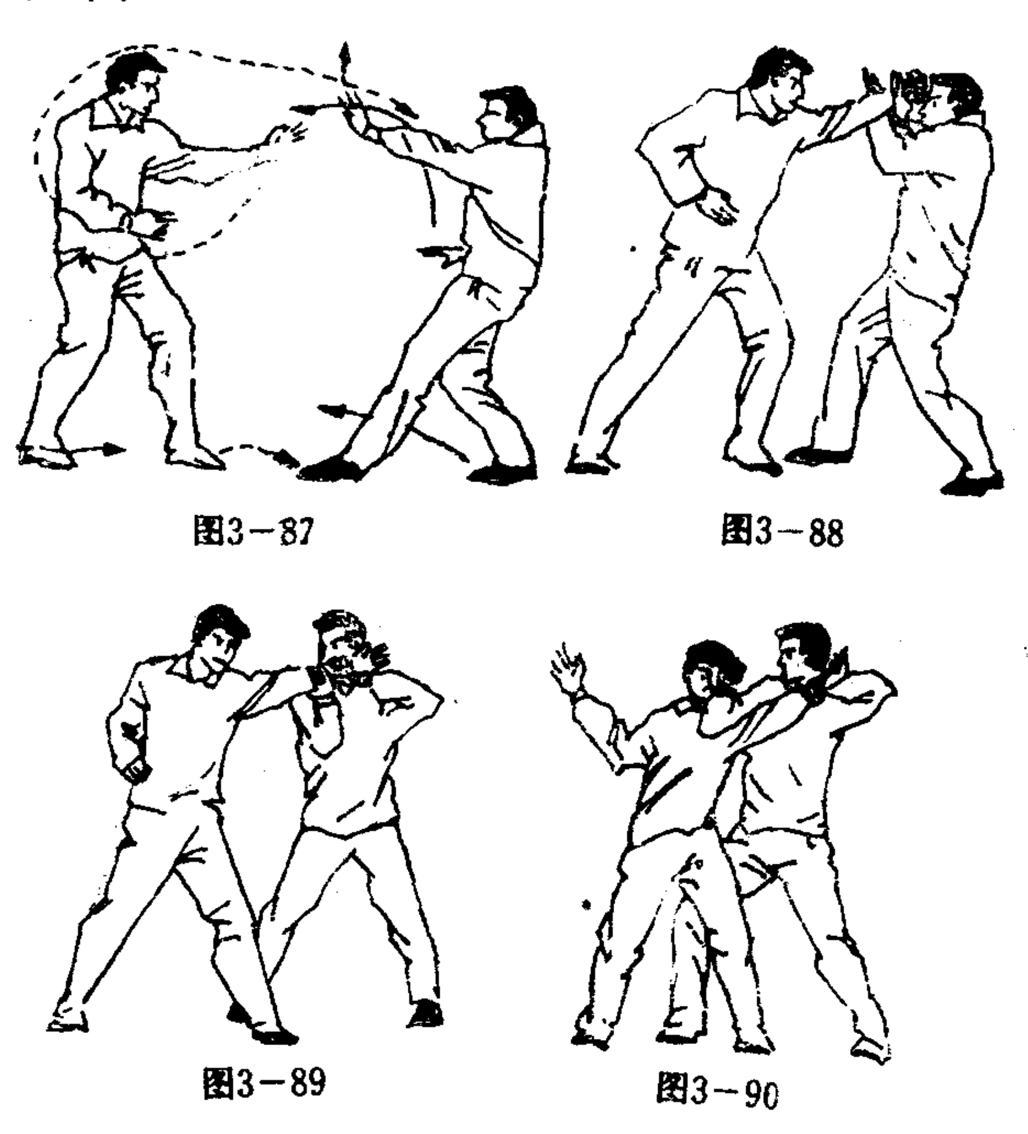


图3－87　图3－88

图3－89　图3－90

补注：

撕肘是一个单用肘法，它是由先天八卦拧身探马掌脱化而成。此肘可对付下砸拳、摆拳和高击拳。此肘成功的关键是抓腕牢、拧腕有力，进步顶肘要快，动作一气呵成，方可奏效。

（二十九）担肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—91）。敌以左掌击我前胸；我以左仰掌从敌左臂内侧抓掳敌左腕，并马上里旋臂向我左后领引（追敌左肘关节翻到下面）（图 3—92），然后我右脚从敌左脚外进一步，屈右臂以右小臂之内后侧上担敌左肘尖（如斜举旗式），左手下压敌左腕，右臂上担敌左肘，将敌左臂担折（图3—93）；敌如后收左臂，我右勾手就势向下向外勾开敌左臂，下面以右腿从敌左腿外侧绊住敌左腿，以左仰拳击敌下颏。敌被击必向后跌之（图3—94）。

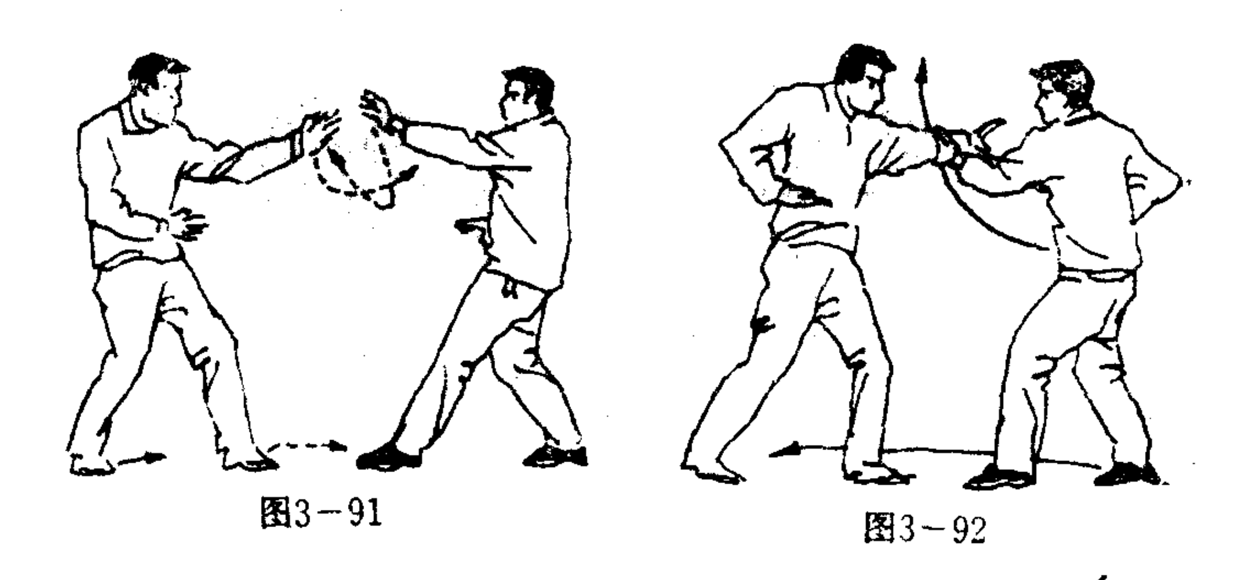


图3－91　　图3－92

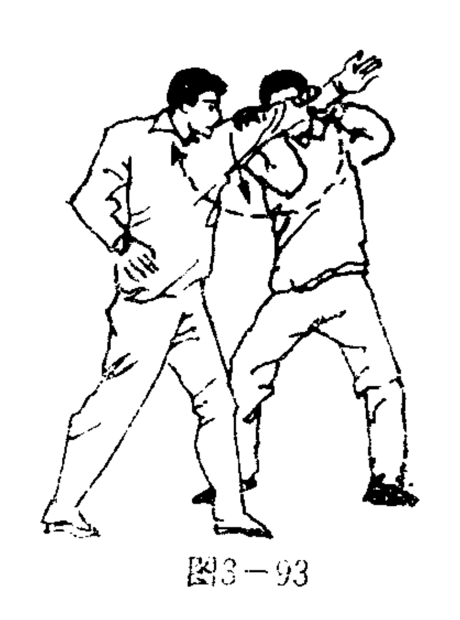

图3－93


图3－94

补注：

担肘是一个单用肘法，它是由先天八卦停身搬扣掌脱化而成。使用这一肘法时，担肘时身子要长起，仰拳击颏进步别腿要快，动作连惯娴熟，方可一击成功。

（三十）带肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—95）。敌以左掌击我前胸；我左手从敌左臂外侧上穿里绕抓住敌左肘下压，右仰掌就势从敌左腕下面抓住敌左腕；然后右转体90°，右脚后撤半步，左脚以丁步型收于右脚内侧，双手向我右后方双带敌之左臂；左手下压敌左肘，右手后拉敌左腕，敌必臂折而前跌（图3—96）（敌如仍不倒，我左脚从敌左小腿外侧猛踢一脚，敌必跌之）（图3—97）。

补注：

带肘是一个单用肘法，它是由后天八卦带手掌脱化而

成。应用这一肘时，带臂、压肘和双足后撤要同时完成，方可奏效。

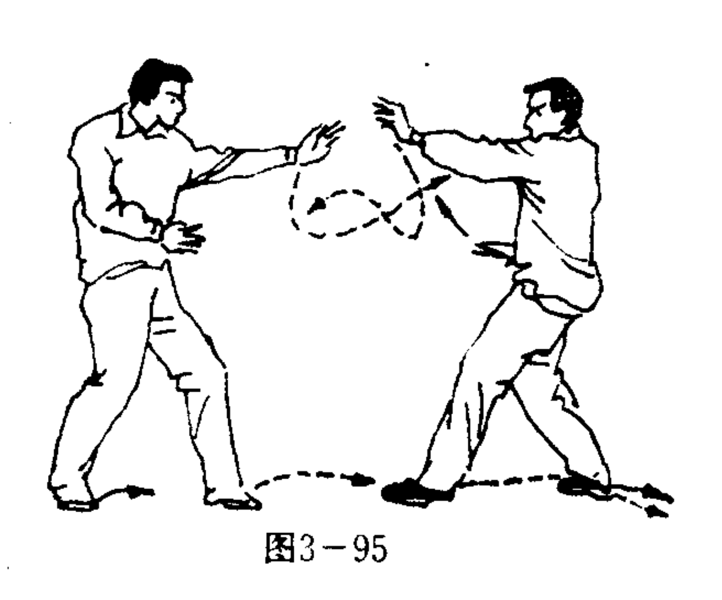


图3－95

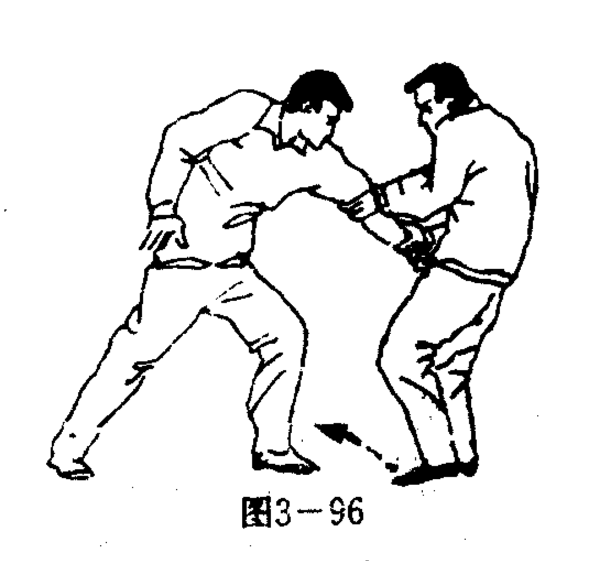


图3－96

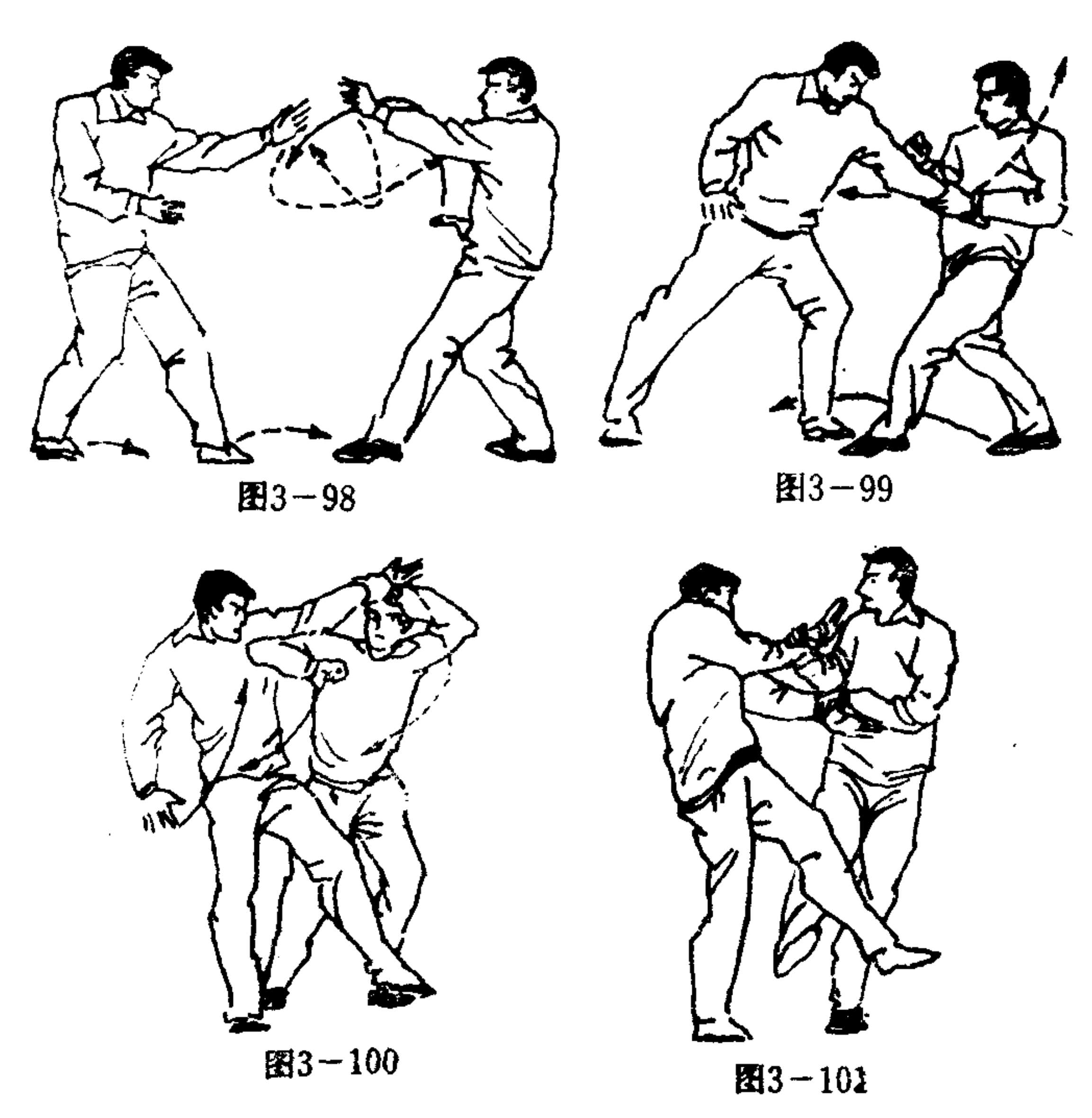


图3－97

（三十一）臂肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—98）。敌以左掌击我面门；我左手速从敌左臂外侧上穿，再里旋臂翻手抓敌左腕并拉直敌左臂，而右掌变拳由上而下劈砸敌左肘关节（图3—99）；敌如屈左肘，以左臂上架我之左劈拳，我立即屈右臂以右肘尖从敌左肋外侧内钻，以右平肘向我之右后方

斜挑敌胸，而同时以右腿从敌左腿外侧挑勾其左腿，敌必向后仰跌（图3—100）。再有，当我以右掌劈砸敌左肘之时，敌以右小臂上架我之右臂，我右拳变掌就势抓住敌右小臂向我右后方拉拽，下面仍以右腿勾挑敌之左腿，敌亦后倒（图3—101）。


图3－98　图3－99　图3－100　图3－101

补注：

臂肘是一个连用肘法，它是由后天八卦外削手脱化而成。应用这一肘法时，要作到拉臂要直，劈肘要准，挑肘要稳，挑腿要快，方可一击成功。

（三十二）坠肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—102）。敌以左中平摆拳击我右肋；我立即屈右臂以右立肘下坠外格敌之左摆拳（图3—103）；我右肘化掉敌方左拳后立即以右崩拳崩击敌前胸（图3—104）；敌以右仰掌里领我之右腕，我左俯掌马上附按敌之右肘，右腿从敌左腿外进步套绊敌之左腿，与此同时，左掌和右拳同时向右前方斜向推送，敌被推必向后仰跌（图3—105）。

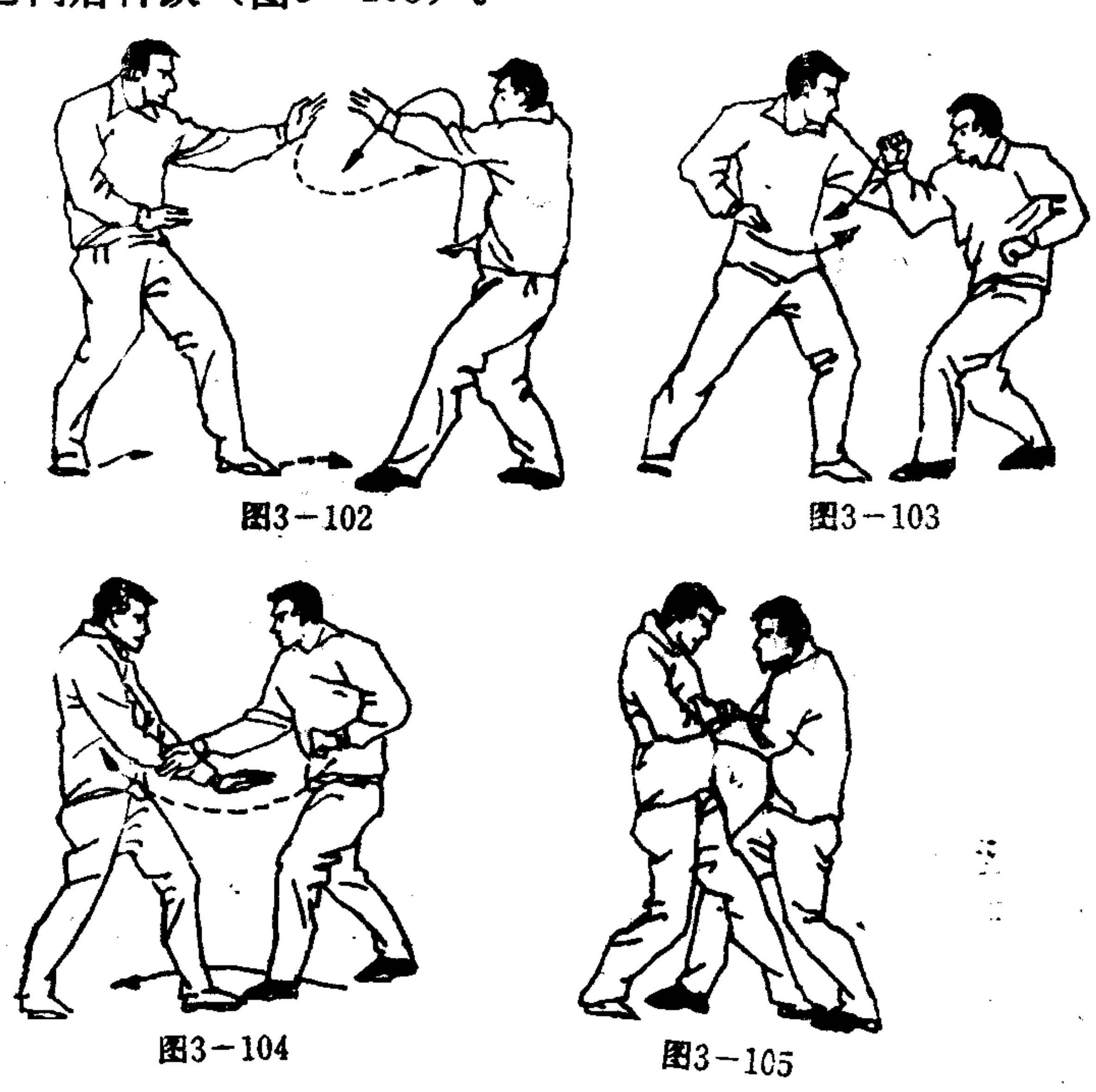


图3－102　图3－103

图3－104　图3－105

补注：

坠肘是一个单用肘法，它是后天八卦套路中肘法之一。应用这一肘法，左俯掌推按，右崩拳前送和出右腿绊腿要同时完成，而且用整劲、寸劲，方可一击成功。

（三十三）捣肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—106）。敌以右脚里旋侧踢我头部；我左脚先后撤一步，屈双臂以双立肘外拦敌之右腿（图3—107）；化掉敌腿攻势后，右立肘就势下压并绕抱敌之右腿，立即左后转体，左脚倒插入敌裆，以左肘向后挑顶敌之前胸，敌被顶必向后仰跌（图3—108）。

补注：

捣肘是一个单用肘法，它是由先天八卦龙形穿手掌脱化而成。应用这一肘法，抱腿要牢，转身倒步插裆要快，顶肘时我之头部要向右偏斜，以防被敌拳击中。

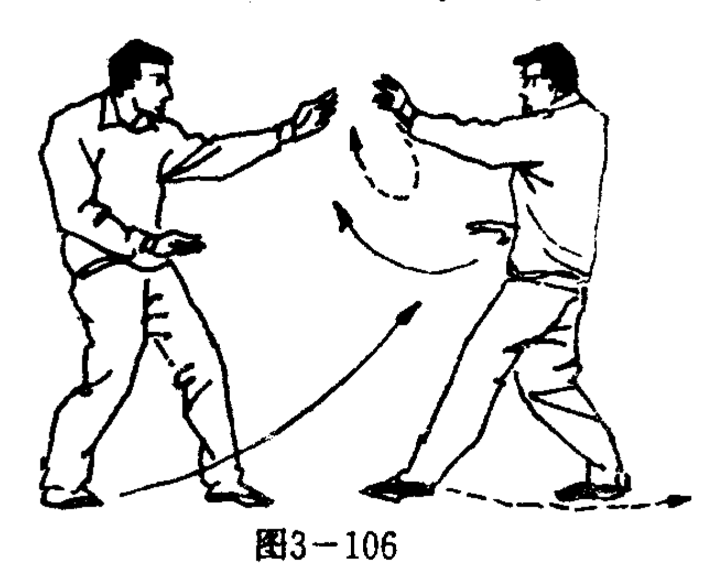


图3－106

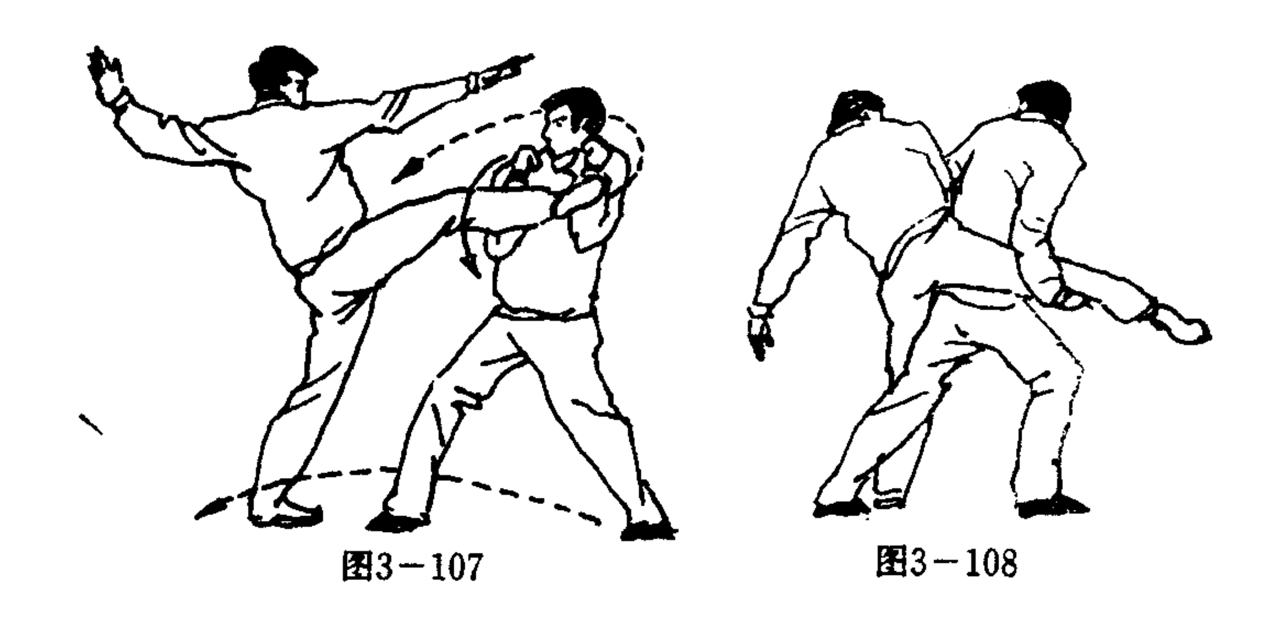


图3－107　　图3－108

（三十四）伏肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—109）。敌右脚里旋侧踢我之头部；我左脚先撤一小步，屈双臂以双立肘外拦敌之右腿（图3—110），并马上双臂下压敌右腿并以双小臂和我胸部夹抱敌之右腿；然后，左后转体，左脚倒插入敌裆，从敌左腿内侧绊住敌之左腿，双臂抱紧敌右腿，用力左转体，敌必被我抱绊而倒（图3—111）。

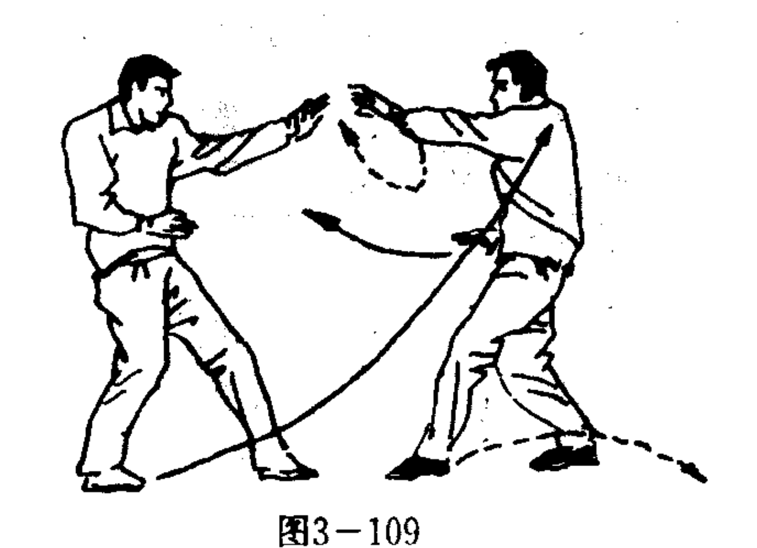


图3－109

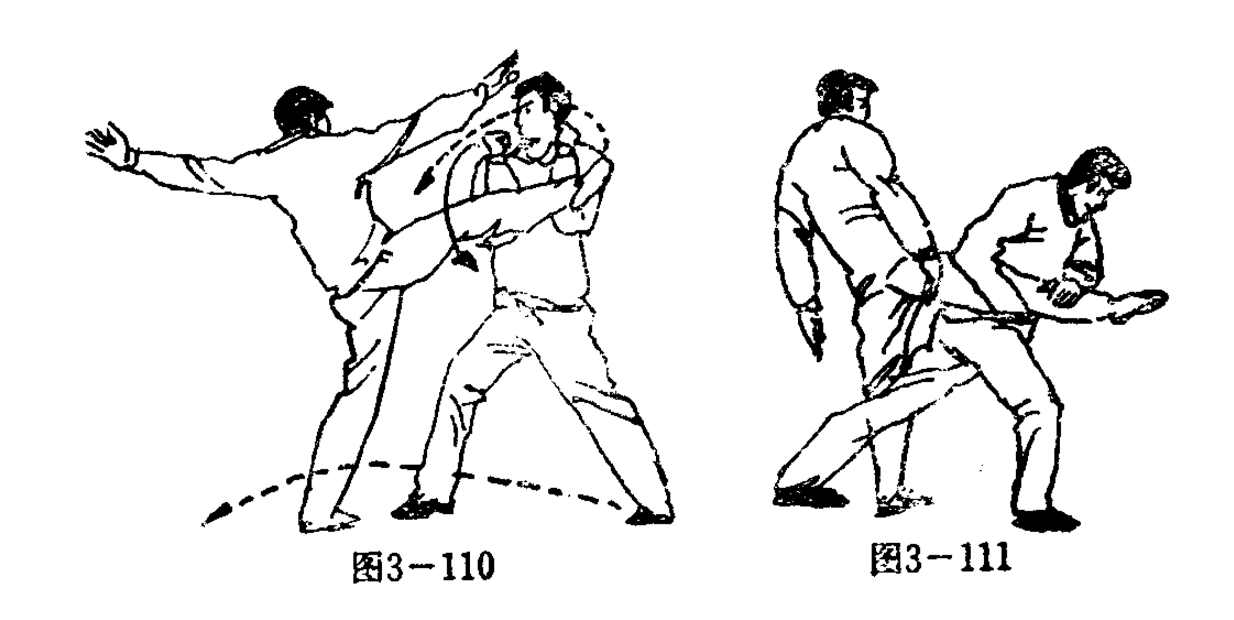


图3－110　　图3－111

补注：

伏肘是一个单用肘法，它也是由先天八卦龙形穿手掌脱化而成。应用这一肘法时，双肘拦腿要有削滑外滚之意，不要硬拦；抱腿要紧，后插腿要准确迅速，扭身摔要用整力，击敌方能成功。

（三十五）捞肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—112）。敌以右脚弹踢我左腿（或裆部），我左腿急回缩，左脚以左丁步收于右脚内侧，右转体90°，屈膝下蹲；与此同时，我左手从敌右腿外侧钻入并上翻，以左掌抓住敌之右小腿，右掌就势从敌右腿上面抓住敌右脚脚脖，双手用力向我之右后方带敌之右腿（将敌右腿拉直）（图3—113）；紧接着左脚进步踏住敌之左脚面，左臂上托敌之右小腿，右手抓住敌脚掌向前猛搡一掌，敌必向后仰跌（图3—114）。

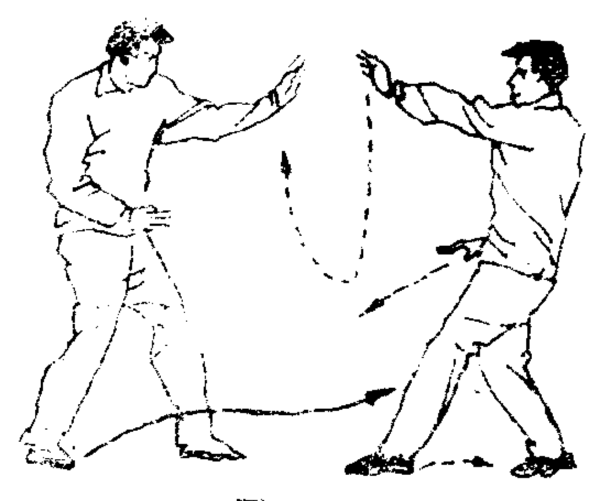


图3－112

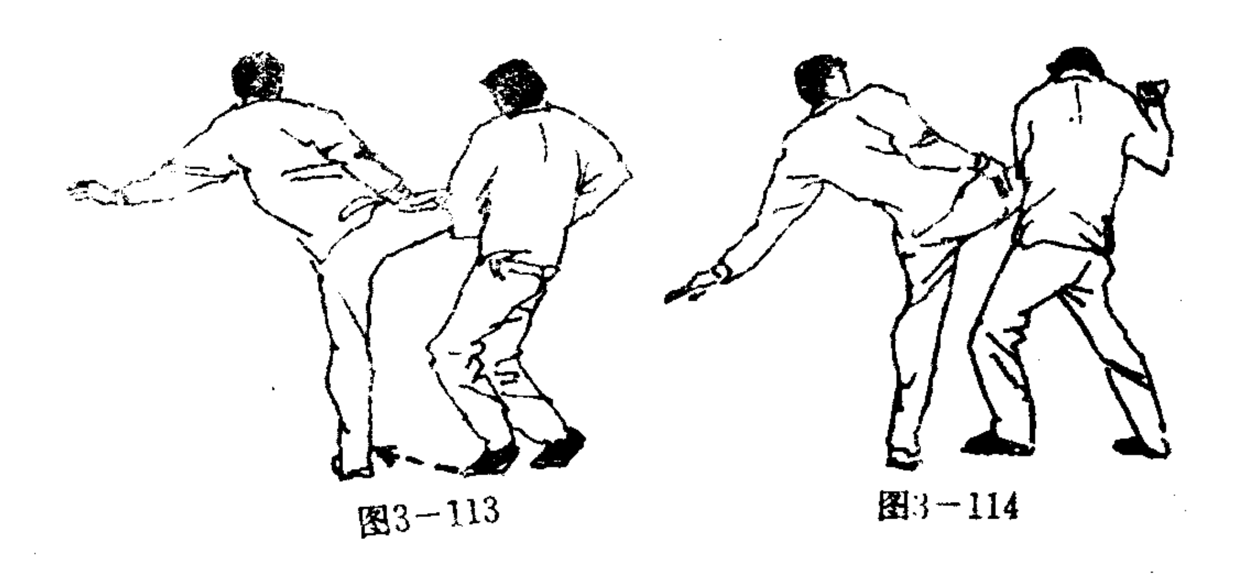


图3－113　　图3－114

补注：

捞肘是一个单用肘法，它是由后天八卦挎手掌脱化而成。应用这一肘法摔敌，可避免敌用各种地躺招术反击于我。这一肘的动作要求是：捞腿、带腿、托腿、搬腿要连贯紧凑一气呵成，方可一击成功。

（三十六）挎肘

设想敌我左脚在前右脚在后拉开战局（图3—115）。敌

以左掌击我前胸；我右手仰掌里领敌之左肘，进右腿从敌左腿外侧斜捋敌之左腿，与此同时，我左崩拳从敌左臑下击敌左肘（图3—116）；敌以曲线撤步左脚后撤一步，我左脚立即插裆而进，下伏身形躲过敌右高拳之击，左手从敌右腿外侧里抱敌之右腿，马上以右平肘肘尖抡点敌之前胸，敌被击必向后倒（图3—117）。

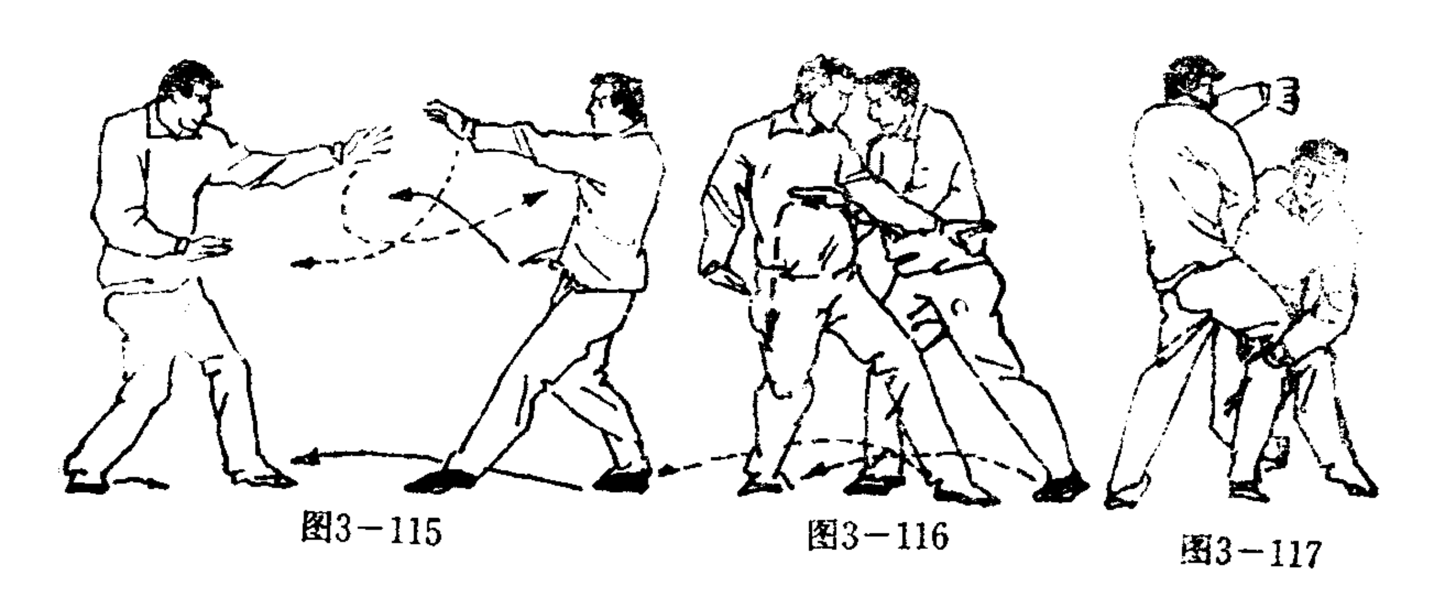


图3－115　图3－116　图3－117

补注：

挎肘是一个连用肘法，它是由挎抱、抡点两肘组成。这一肘由后天八卦挎手掌脱化而成。应用这一肘法，步要走粘步（先趸腿进，后插裆进），下蹲抱腿是关键；敌腿一旦被抱住，敌方就形成了背势，我左肘稍微用力一点，敌方就会后倒。但上述一系列动作要快速连贯，动作娴熟，对方才不易逃脱或变招还击。

四、防守腿法——柔身八卦二十四路截腿

柔身八卦二十四路截腿是以腿破踢之法，其蕴藏于套路之中，由它的身法、步法、腿法、手法、肘法演化而成。柔身八卦破腿击的原则是：引起落空、迅速近敌、以步破腿、手脚并用——即所谓“手打三，脚打七，手脚齐进莫迟疑。”“高不挡，低不拦，迎风接近最为先。”当然，二十四路截腿，远非是柔身八卦掌破腿击之法的全部，这只是常用之法。

一路：滚靠法

设想：我左足于前右足于后和敌方相对持（图4—1）。敌方以右低腿直踢我左腿胫骨。我左腿立即外摆（左脚不离开原位置），右足急向我之左前方进右扣步，以右腿从敌右腿内侧斜向截踹（图4—2）并迅速左后转体，右足横插入敌裆，以左右双掌（或左肘）猛向敌胸部靠打（图4—3）。敌方右腿还来不及撤回，而身体已被击倒。

补注：

滚靠法是由先天八卦拧身探马掌之倒搅五轮动作脱化而

成。应用这一路截腿时，要注意左足外摆、右腿斜踹、转身插裆靠打，要动作神速，不容敌方有回撤右腿的时间，一击定能成功。

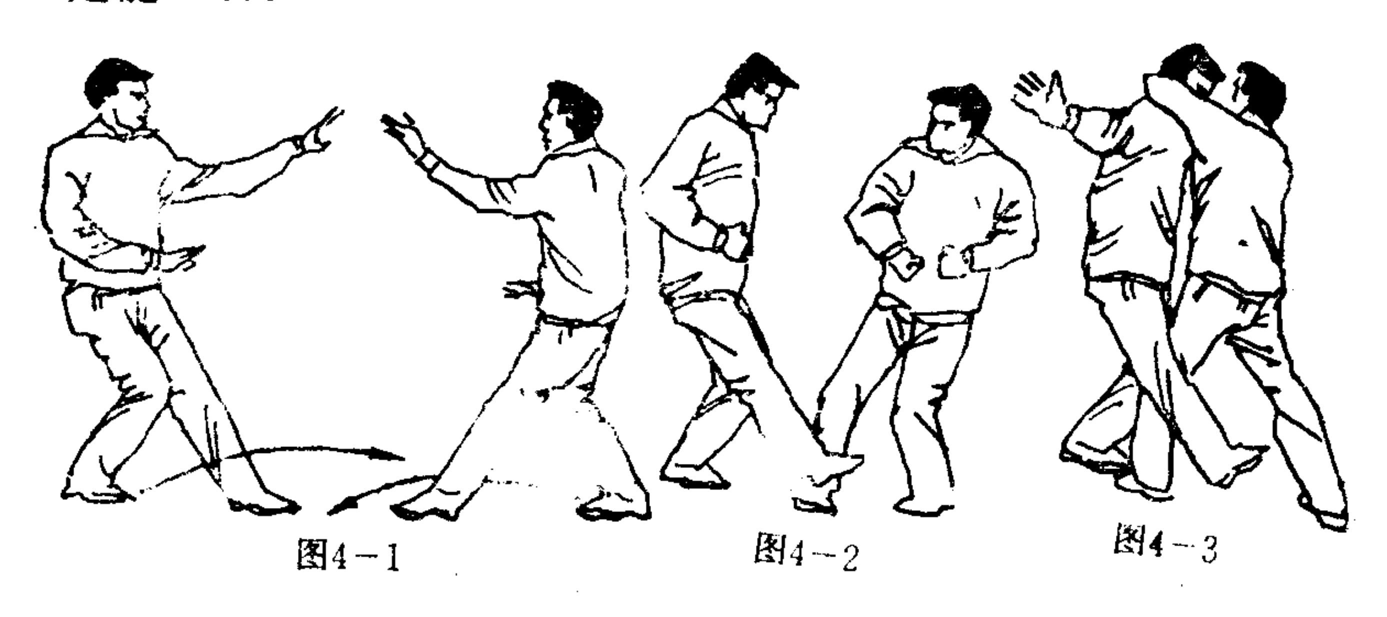


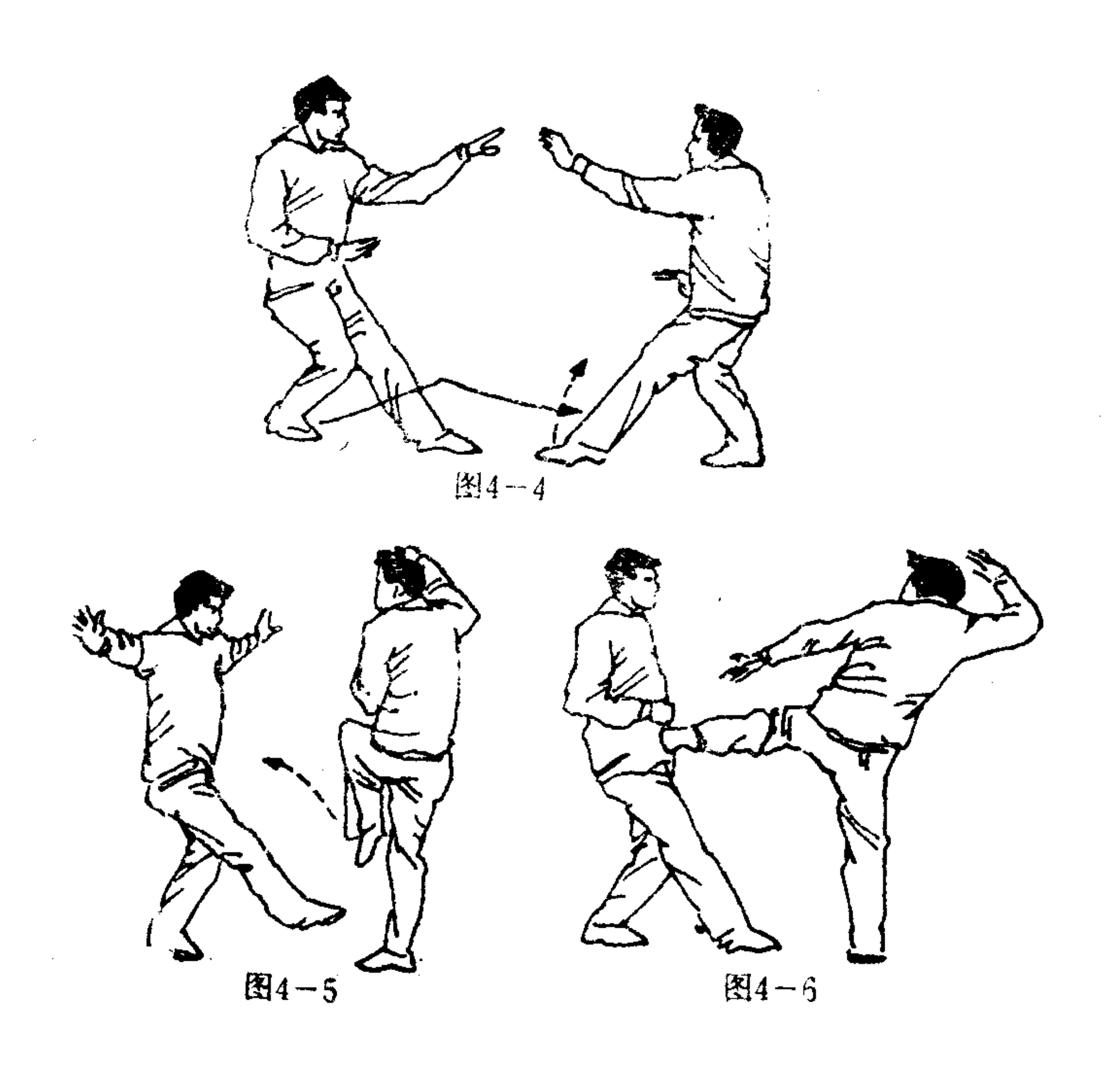
图4－1　图4－2　图4－3

二路：闪截法

设想：我左足于前右足于后和敌方对持（图4—4）敌方以右足低腿直踢我左腿胫骨。我迅速稍右转身，左膝提起并稍向右摆，使敌右踢落空（图4—5），马上以左足之外侧横截敌之左腿（或敌右大腿根部，而我左手臂内旋反手顺左腿前穿，以护左腿，呈左横踹势（图4—6）。敌方右腿还来不及收回，而身体已被踹倒。

补注：

闪截法是由先天八卦燕翻盖手掌左仆腿势脱化而成。应用这一截腿法，要注意左腿提膝和回截要快，快，敌方才不易变势；快，敌方右腿才收不回去，一击才能成功。


图4—4
图4—5
图4—6

三路：绕蹡法

设想：我左足于前右足于后和敌方对持（图4—7）。敌方以右低腿从正面直踢我左腿胫骨。我左腿在敌方踢来的刹那，迅速沿逆时针方向里绕，插入敌裆并外挤敌踢来之右腿（图4—8）。然后，我右腿急迅向左前方斜进右足蹡踢敌之左小腿外侧，同时右手、右臂由左向右摆动（手心向上），摆拨敌之双臂或上体。敌下被斜蹡，上被外拨必侧倒。（图4—9）

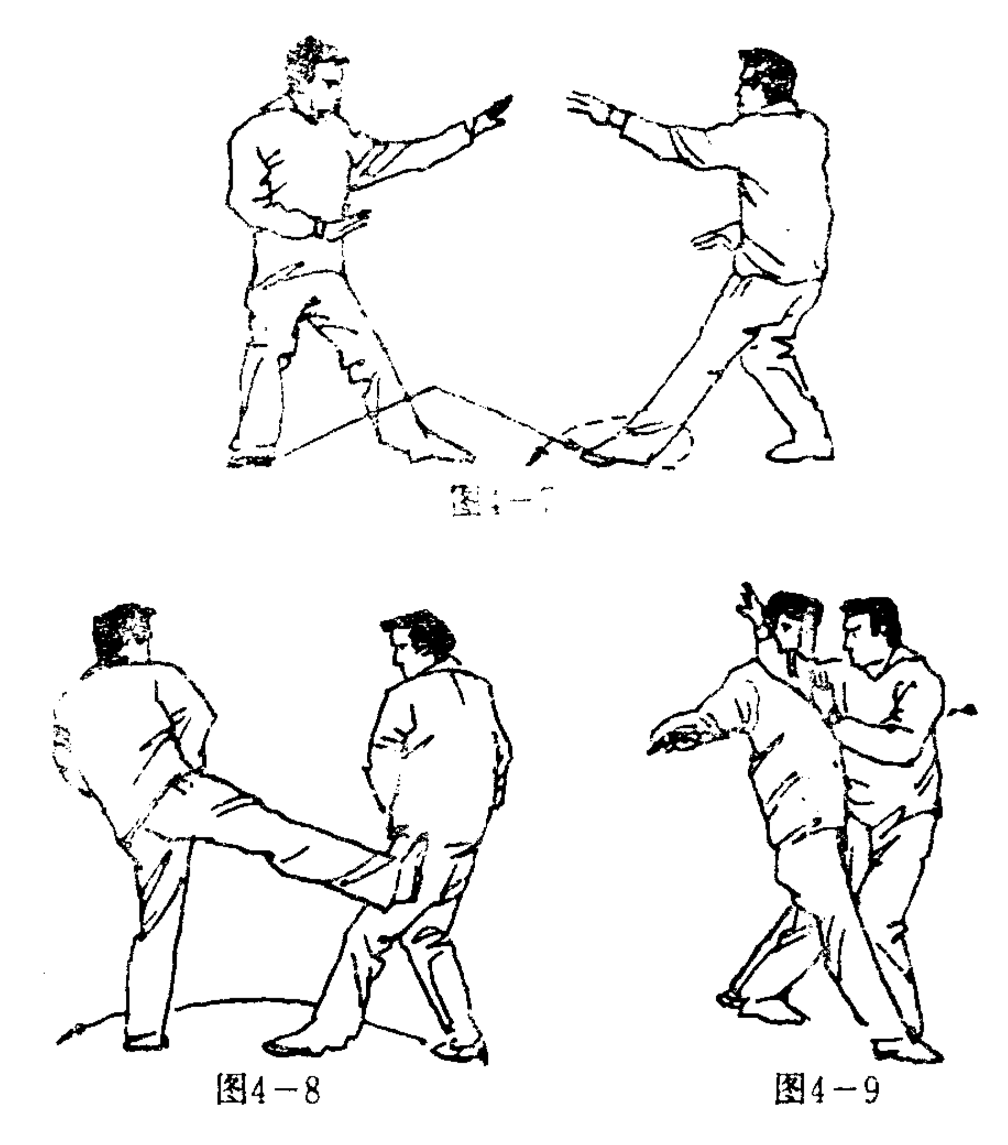

图4－7

图4－8

图4－9

补注：

绕蹦法是由先天八掌之转身反臂掌脱化而成。应用这一截腿时，要注意时机的判断。当敌右足要踢及我左肘时，我再急速将左足内绕，右蹦和右臂外拨要同时完成，也要讲究一个快字，慢了战机将会失去；快了，就会脚到功成。

四路：挂蹬法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—10）。

敌以右足低腿从正面直踢我左腿胫骨。当敌右腿踢来时，我左腿急后撤一小步，与此同时，我右足急向我之左前方扣步，以右腿外挂敌之右小腿（图4—11）。然后，我急左后转体，转体后以左足外侧横踹敌之腹部。敌被踹必后倒。（图4—12）

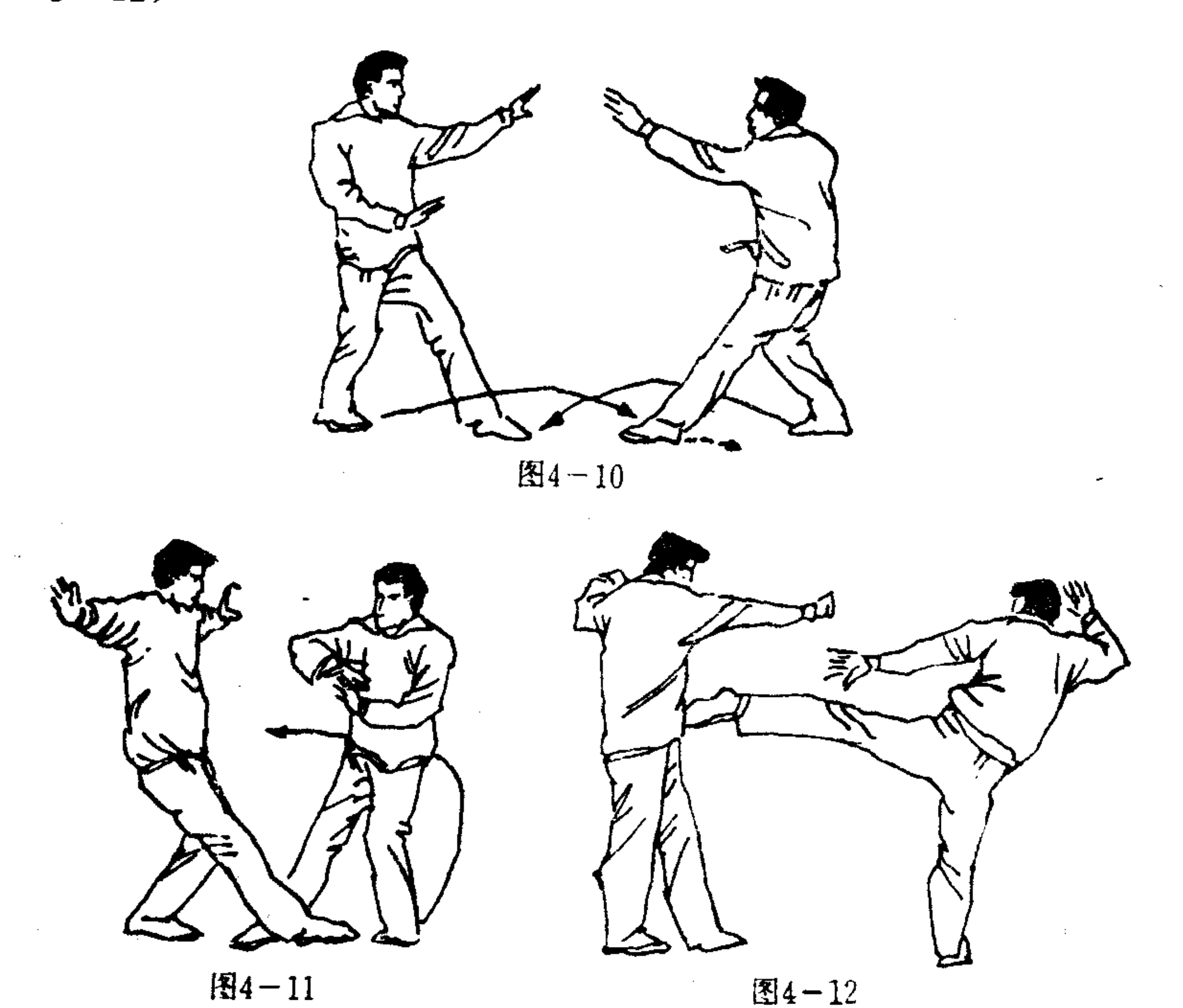


图4－10

图4－11

图4－12

补注：

挂蹬法是由先天八掌蛇形顺势掌演化而成。应用这一截腿时，注意左足后撤步子不能太大，横踹时，左手内旋以反掌从左腿上前穿以护左腿，动作要讲究一个快字。

五路：截蹬法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—13）。敌方以右横钉腿由右而左横踢我左腰。当敌腿击来时，我速右转体90°，体前伏，以左足后蹬敌踢来之右腿（图3—14）。当敌方右腿被截后，我左足空中变腿，再以左足外侧横蹬敌之小腹，敌必后倒。（图4—15）

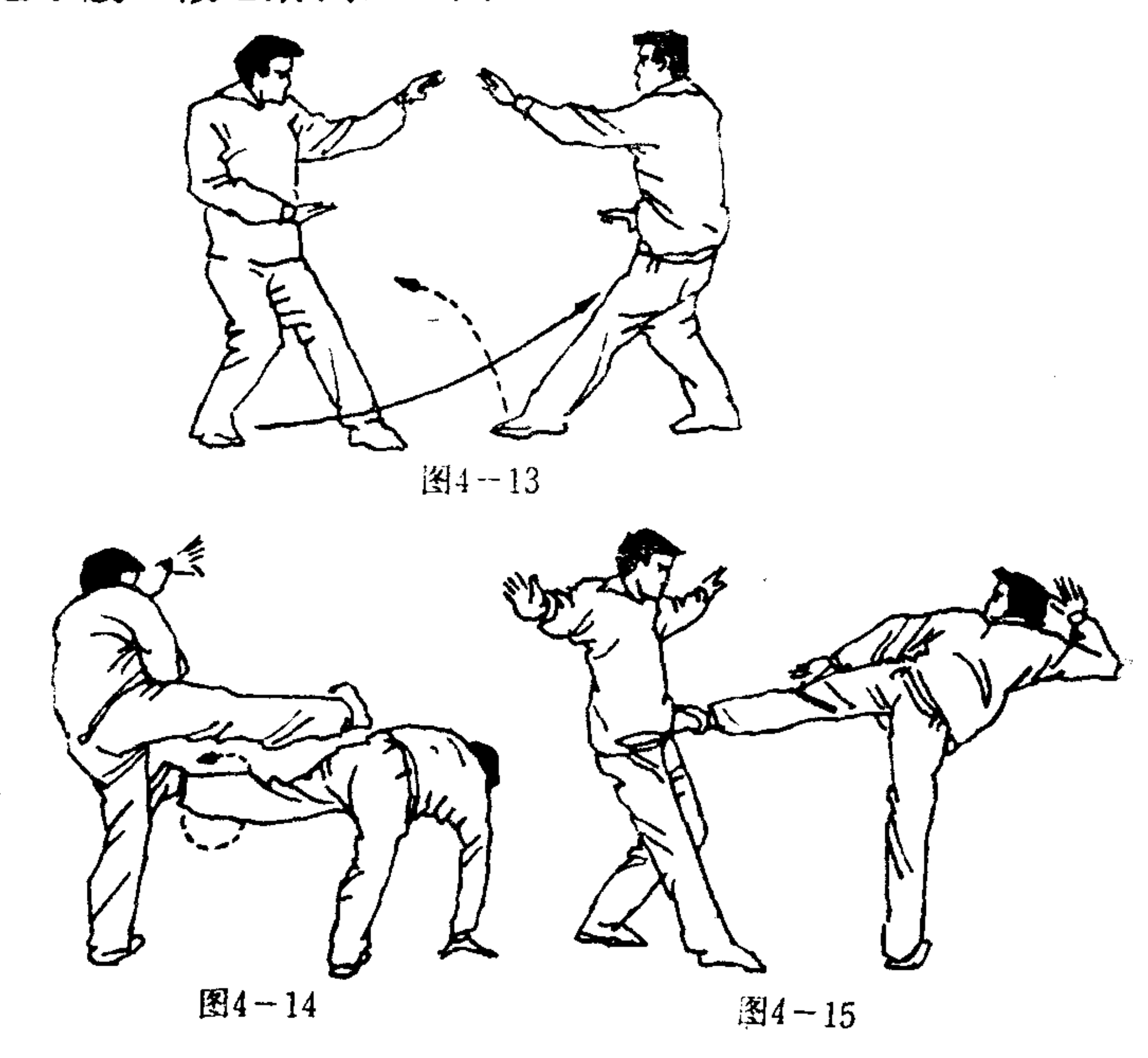


图4—13

图4—14

图4—15

补注：

截蹬法是由先天八掌燕翻盖手掌所衍生。应用这一截腿

时，要强调左足后蹬之准确性，又要注意后蹬变前蹬之连贯性和神速性，方能一举成功。

六路：跳蹬法

设想：我左足于前右足于后和敌方对持（图4—16）。敌方以右足横勾踢横踢我左腿或左腰（图4—17）。我见敌方右腿踢来时，体稍左转，双足迅速向我之右前方横跳一步，并马上提左膝以左足向我之左前方正蹬敌腹，敌被蹬必后倒。（图4—18）

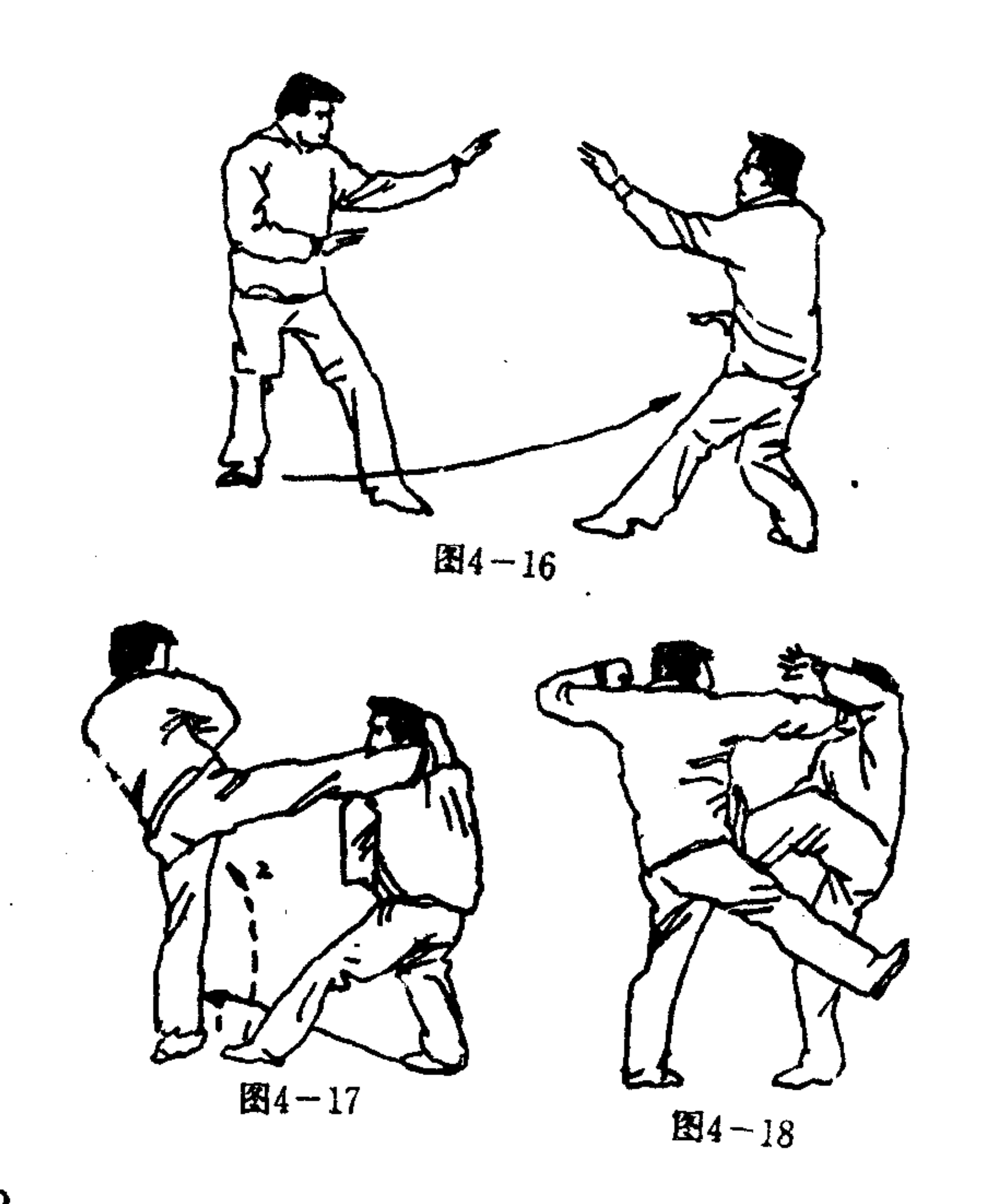


图4－16

图4－17

图4－18

补注：

跳蹬法是由先天八掌回身打虎掌脱化而成，应用这一截腿时，我之横跳和起左足要快，对方才能被一击而倒——速度慢是不行的。

七路：捞踹法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—19）。敌从正面以右足直踢我裆部。我见敌腿踢来时，左足速向后撤并向右足右前弓进左偷步，双臂下捞抱敌右腿（我右臂于敌右腿内侧，我左臂于敌右腿外侧捞抱敌右腿）（图4—20）再起右足横踹敌之左支撑之腿，敌被踹必后倒。（图4—21）

补注：

捞踹法是由后天八卦进退连环之双抱掌动作脱化而成。应用这一截腿时，要注意双臂抱腿要紧，双臂并有由右向左别折敌腿之意，而且右足踹起脚要快，力量要大，一击方能成功。

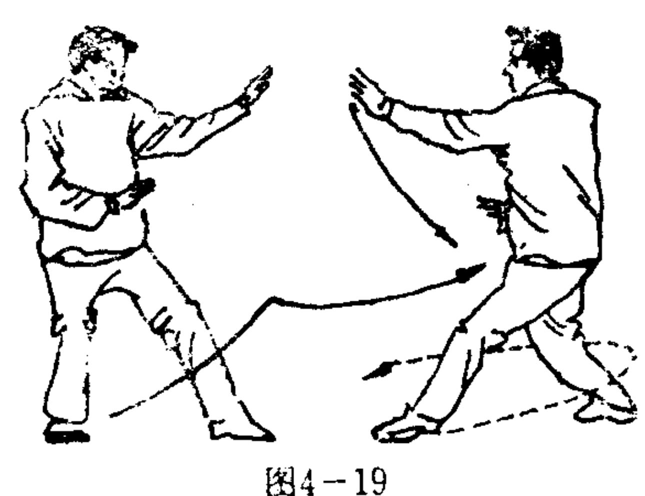


图4－19

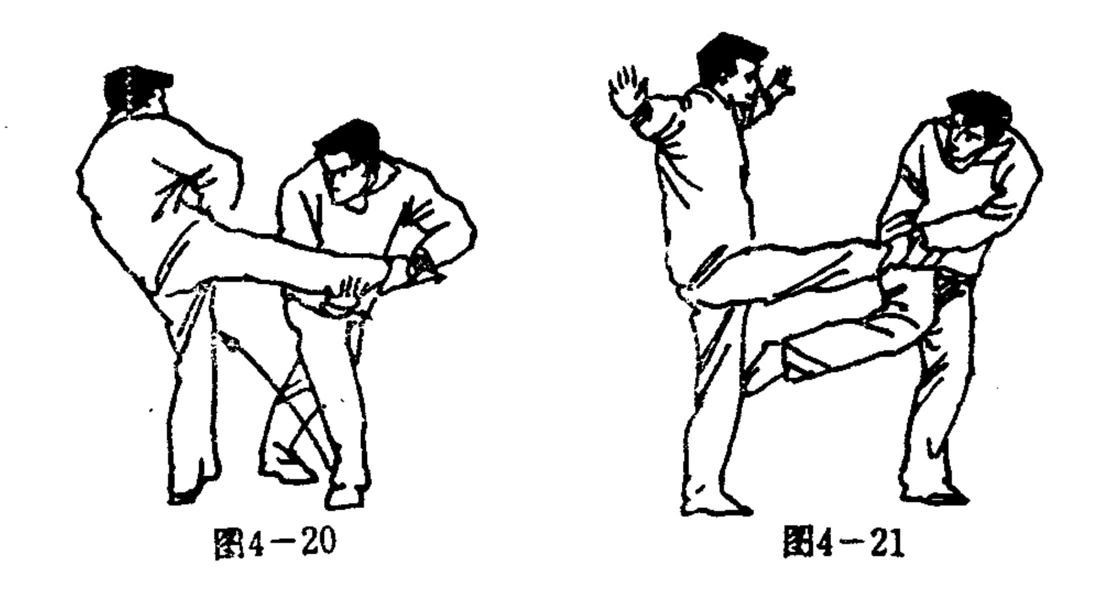


图4－20　　图4－21

八路：栽点法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—22）。敌以右足低腿直踢我左腿胫骨。当敌右足踢来时，我左足稍后撤一小步，下坐身形以右拳下栽击敌之右腿胫骨（图4—23)。与右拳下栽的同时，起右足以右钩横踢点击敌之下裆，敌必被我踢伤之。（图4—24）

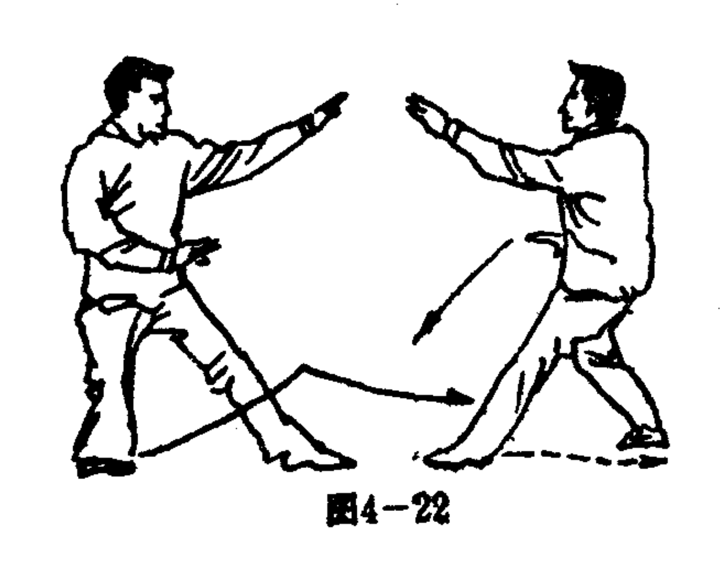


图4－22

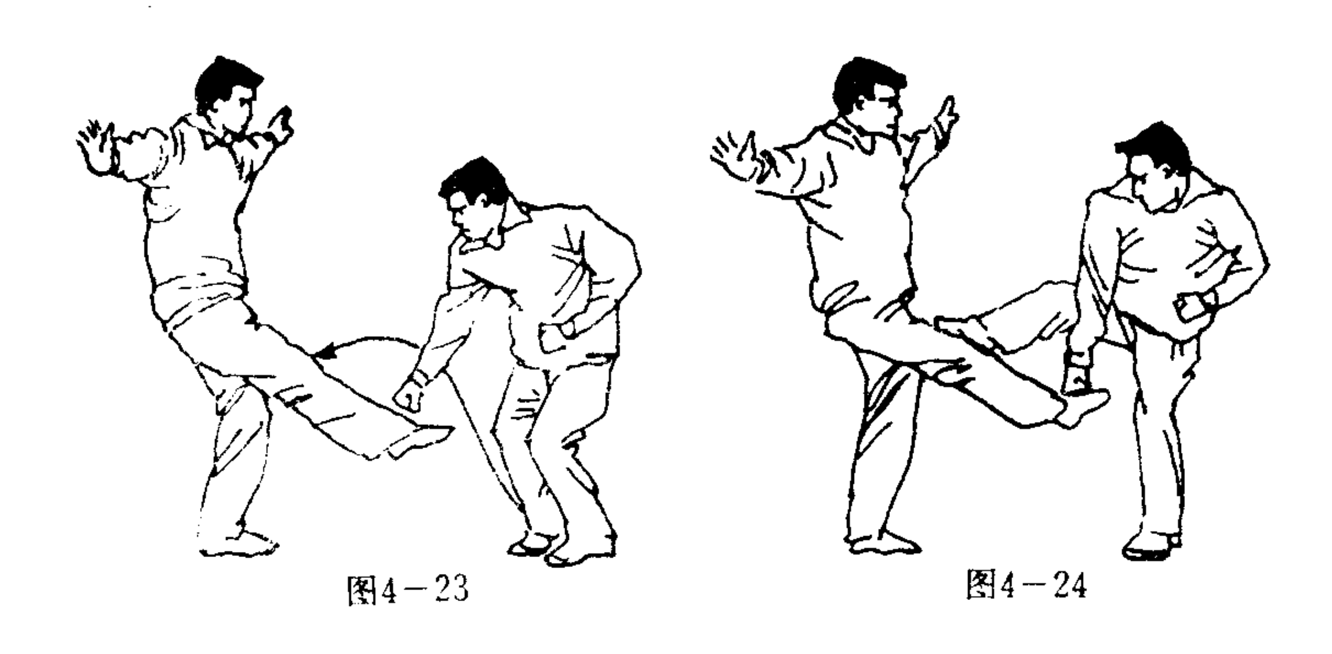


图4－23　　图4－24

补注：

栽点法是由后天八卦翻手掌之下栽拳势脱化而成。应用这一截腿时，要注意拳栽和点裆的准确性，而且两个动作要同时完成，效果才会更好。

九路：挤蹬法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—25）。敌从正面以右足直踢我左大腿（或我裆部）。当敌右足踢来时，我迅提左膝（并使左膝头稍右摆），我左俯掌抓敌右足腿脖子（图4—26），如不成功，我左足速从敌右腿内侧下落外挤敌右腿，起右足翘起脚尖正蹬敌之裆部。敌被蹬必后倒。（图4—27）

补注：

挤蹬法是由先天八卦翻身臂插掌脱化而成。应用这一截臂时，要注意不抓、外挤、前蹬、动作连贯、迅速一气呵

成，成功的决窍是一个“快”字，慢了，将贻误战机，使此法落空。

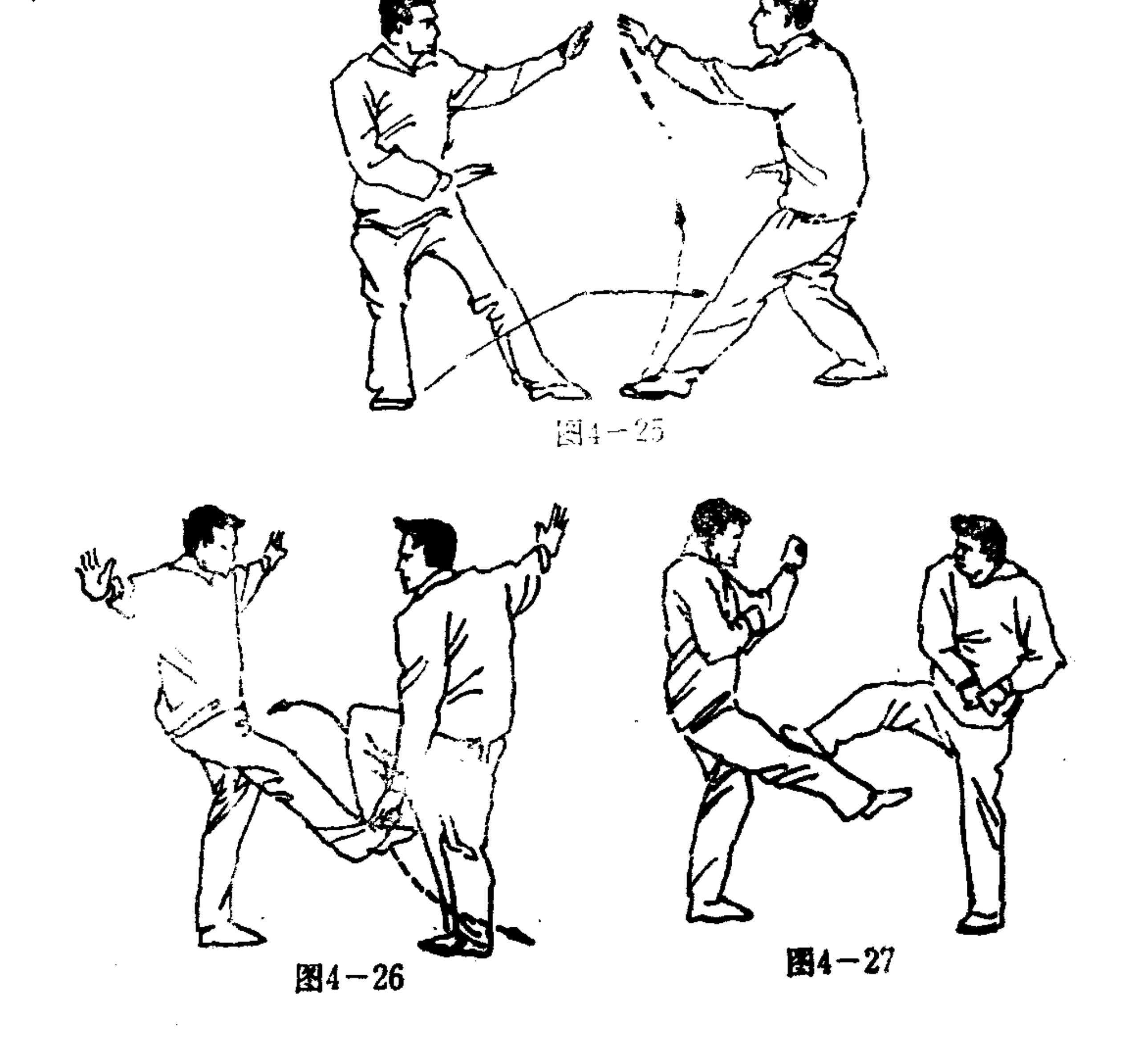


图4－25

图4－26

图4－27

十路：迎点法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—28）。敌以右横钩踢，高踢我头部或左上部。当敌足踢来时，我双足不动速左转体和降低身形（图4—29），让敌之高踢之腿落空，并马上以右足里合钩踢点击敌之下裆，敌必被踢伤。（图4—30）

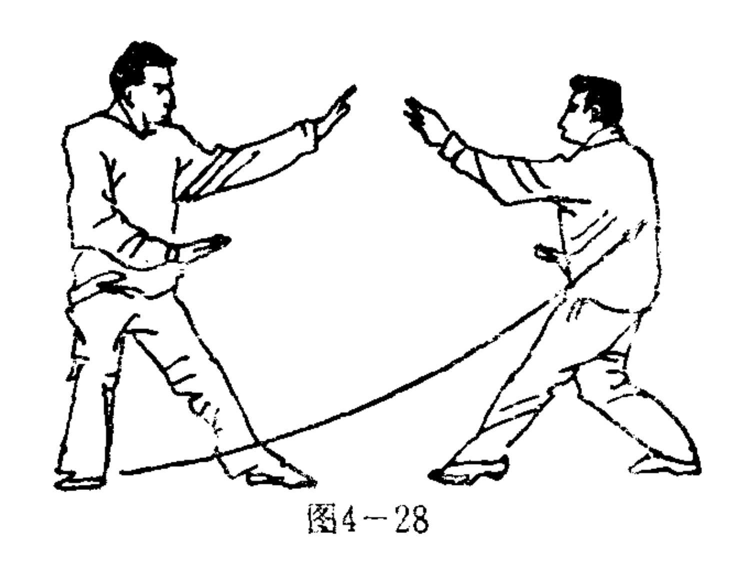


图4－28

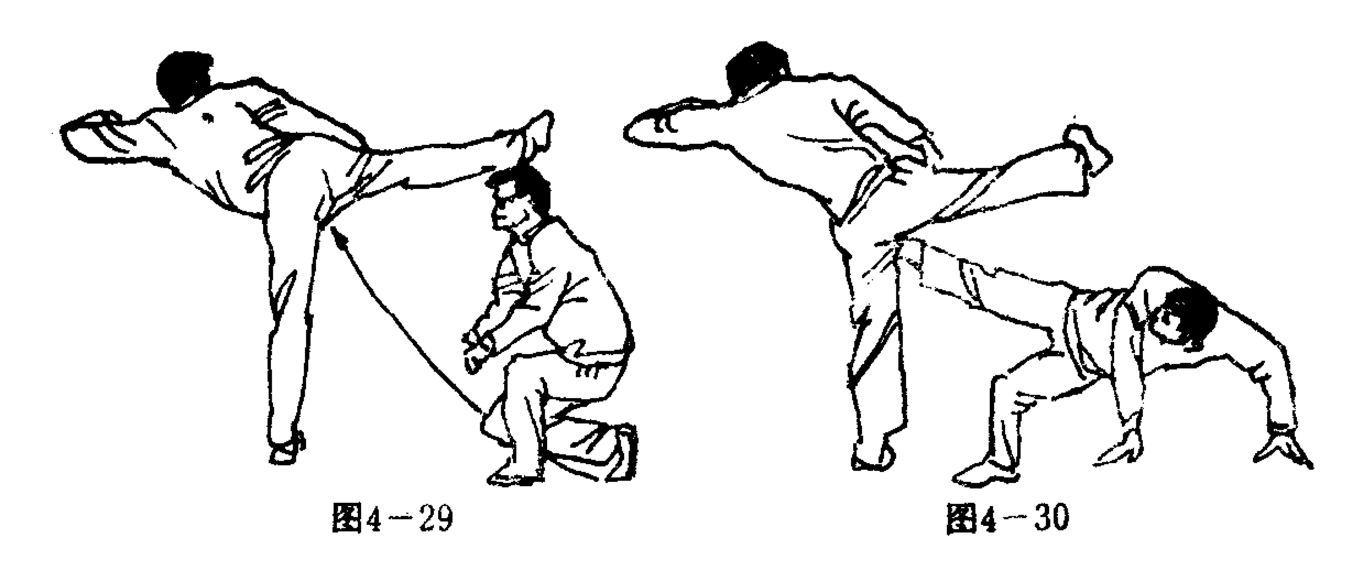


图4－29　　图4－30

补注：

迎点法是后天八卦进退连环之双抱掌势脱化而成。应用这一截腿，要注意速度和战机。当敌腿击来时，降身要速，点裆要快，方能一击成功。

十一路：缠踹法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—31）。敌以右横钩踢低踢我左小腿外侧。当敌腿踢来时，我左足稍

后撤一步，左转体90°，提右膝上翘右足尖截蹬敌右腿胫骨（图4—32）。我右脚掌截住敌右胫骨后，右脚尖再下勾外拨敌之右腿（图4—33），并再向敌臀部连环发一右横踹，敌被踹必前仆。（图4—34）

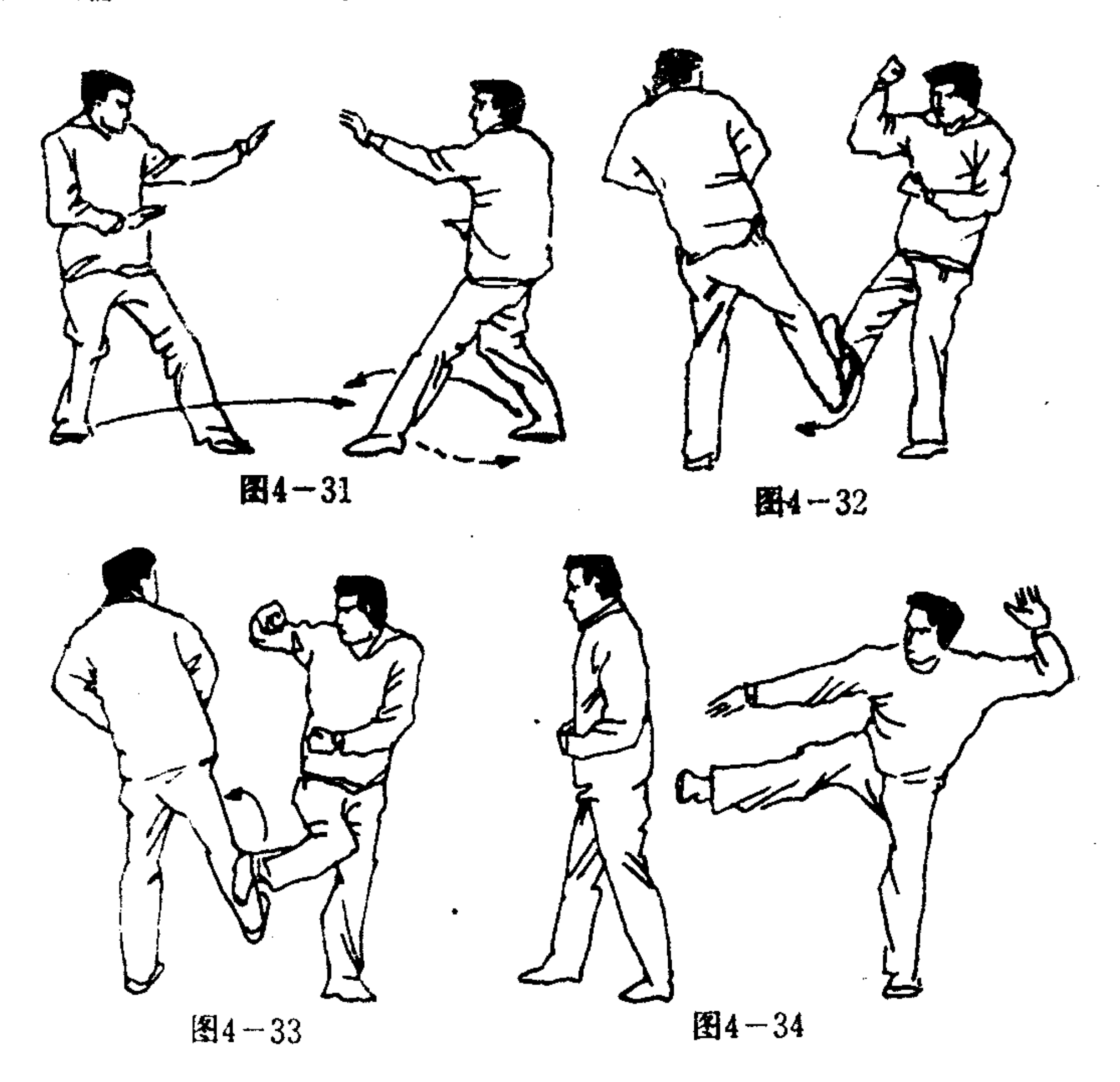


图4－31　图4－32　图4－33　图4－34

补注：

缠踹法是由后天八卦里合腿外摆腿结合脱化而成。此截腿法很巧，先以右脚掌前迎截，再以右脚掌后拨踹，难度较大。习练者只有多次练才能掌握这一技巧。

十二路：别绊法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—35）。敌以右横钩踢击我左腰部。当敌腿击来时（图4—36），我左足回收并向右足进偷步。同时右臂于敌右腿内侧，左臂于敌右腿外侧捞抱敌之右腿并向左折别敌之右腿，与折别之同时，右足从敌之左腿内侧，向右后拨绊敌之左腿，敌被别绊，必侧跌（图4—37）。

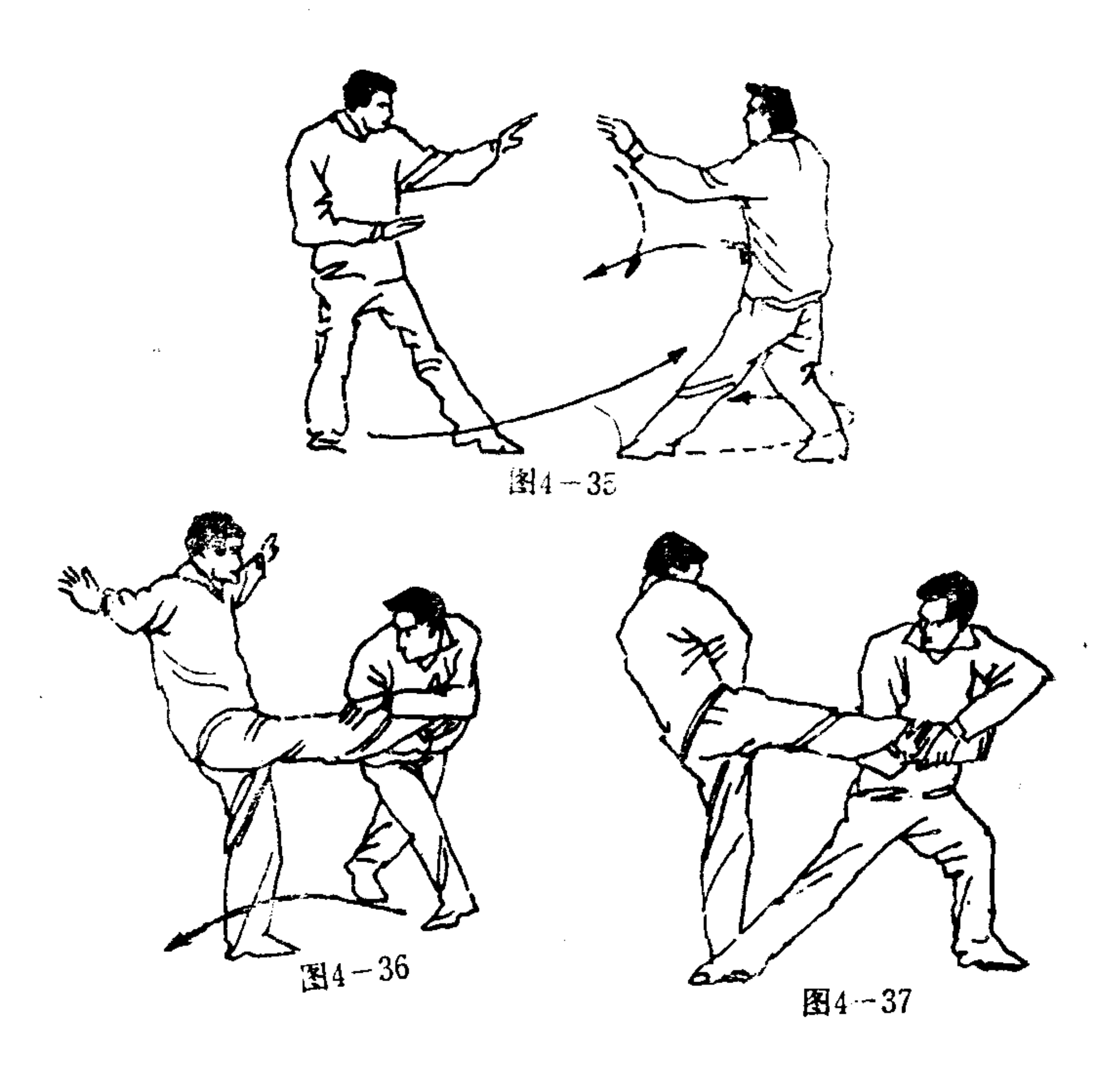


图4—35

图4—36

图4—37

补注：

别绊法是由后天八卦之拷手掌和先天八卦之进退连环之双抱掌结合而成。应用这一截腿时，要注意上别和下拨同时完成，而且头要侧歪一些，防备敌拳击中我之头部。

十三路：倒蹬法

设解：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—38）。敌以右横钩踢向左腰横向踢来。当敌腿踢来时，我左足速向右前方斜上一步，右转体90°（图4—39），与此同时，上体前倾，起右足后蹬敌之右大腿根或下裆，敌被蹬必后倒。（图4—40）

补注：

倒蹬法是后天八卦后踹腿用法之一。应用这一截腿时，左足斜进和右足后蹬差不多要同时完成，速度越快越好。



图4－38

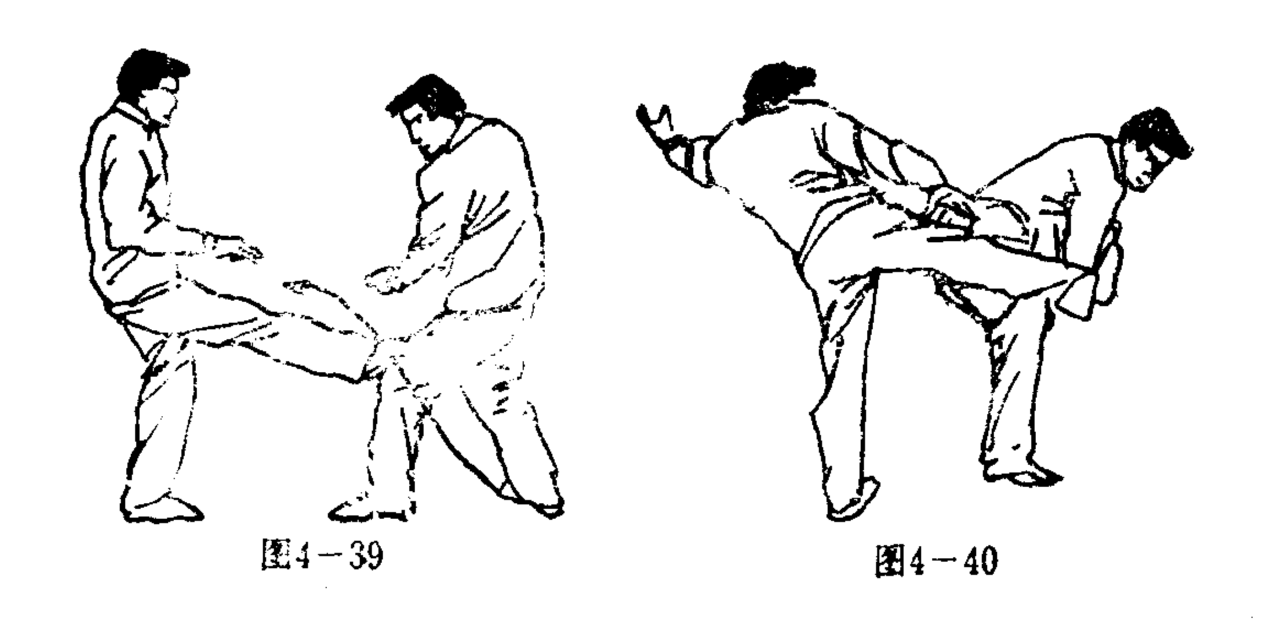


图4－39　　图4－40

十四路：跨点法

设想：我左足在前右足在后和敌方相持（图4—41）。敌以右横钉踢向我胯部踢来。当敌足踢来时，我左腿屈膝如跨竿一般从敌右腿上从右向左跨过敌腿（图4—42）；紧接右腿跃起以右钉腿点击敌之下裆。敌被点必后倒。（图4—43）

补注：

跨点法是由翻身臂插掌之回身提腿式脱化而成。应用这

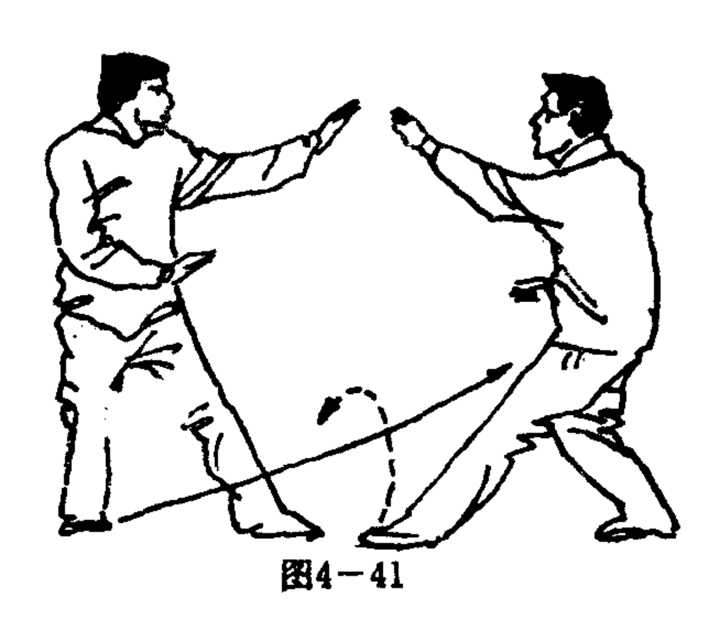
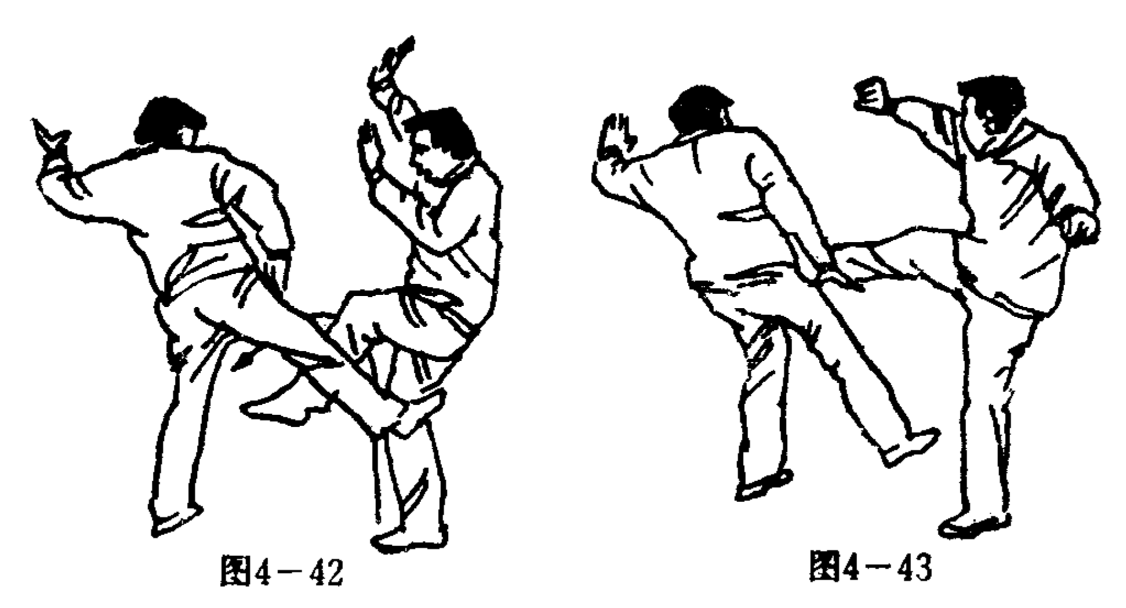


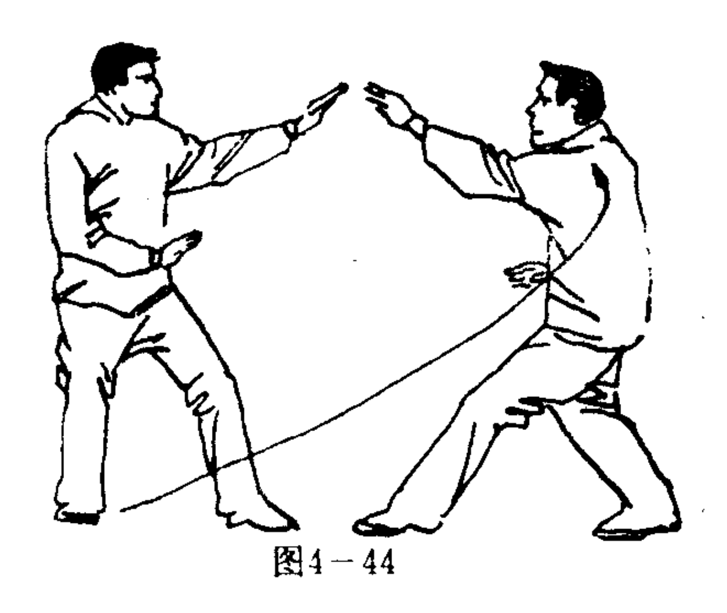
图4－41


图4－42　图4－43

一截腿时，要注意敌方踢腿之高度，并要求快速，不快则不能制敌。

十五路：伏蹬法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（4—44）。敌以右高横踢腿向我头部左侧扫击而来（图4—45）。当敌腿扫来时，我右转体低头伏身，立即以左足向敌裆部或右大腿根蹬击。敌被蹬必后跌。（图4—46）


图4－44

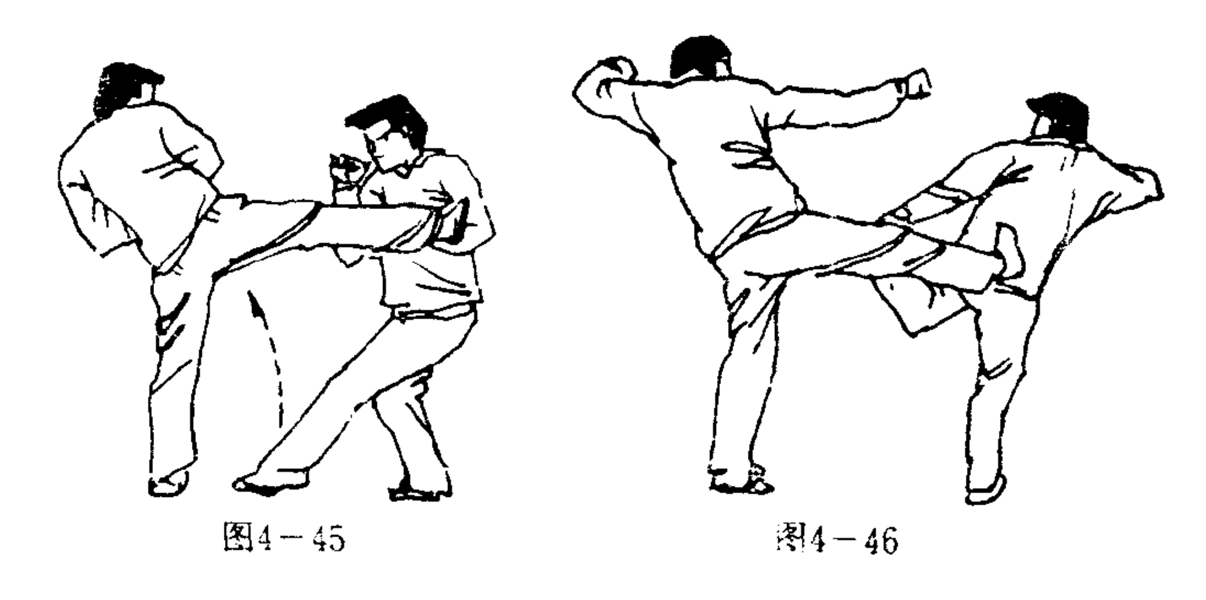


图4－45　　图4－46

补注：

伏蹬法是后天八卦后腿一个变式用法。应用这截腿时，要注意掌握时机。我伏蹬时，正是敌右足在我上方，伏蹬时过早过迟，都会影响技巧效果。不早不迟，要恰到好处，方可一击成功。

十六路：按踢法

设想：我左足在前右足在后和敌方相持（图4—47）。敌从正面以右足直踢我裆。当敌腿踢来时，我左足稍回撤，停于右足内侧。与此同时，我双俯掌下拍敌之右脚面（图4—48），然后提右腿，以右足尖点踢敌之下裆。（图4—49）

补注：

按踢法是后天八卦里合腿动作的一个变式招法。应用这一截腿时，要注意双掌拍击的准确性和点裆的急速性。战机稍纵即逝，所以要把握时机，作到不发则已，一发必中。这

一截腿，仍然强调一个“快”字。

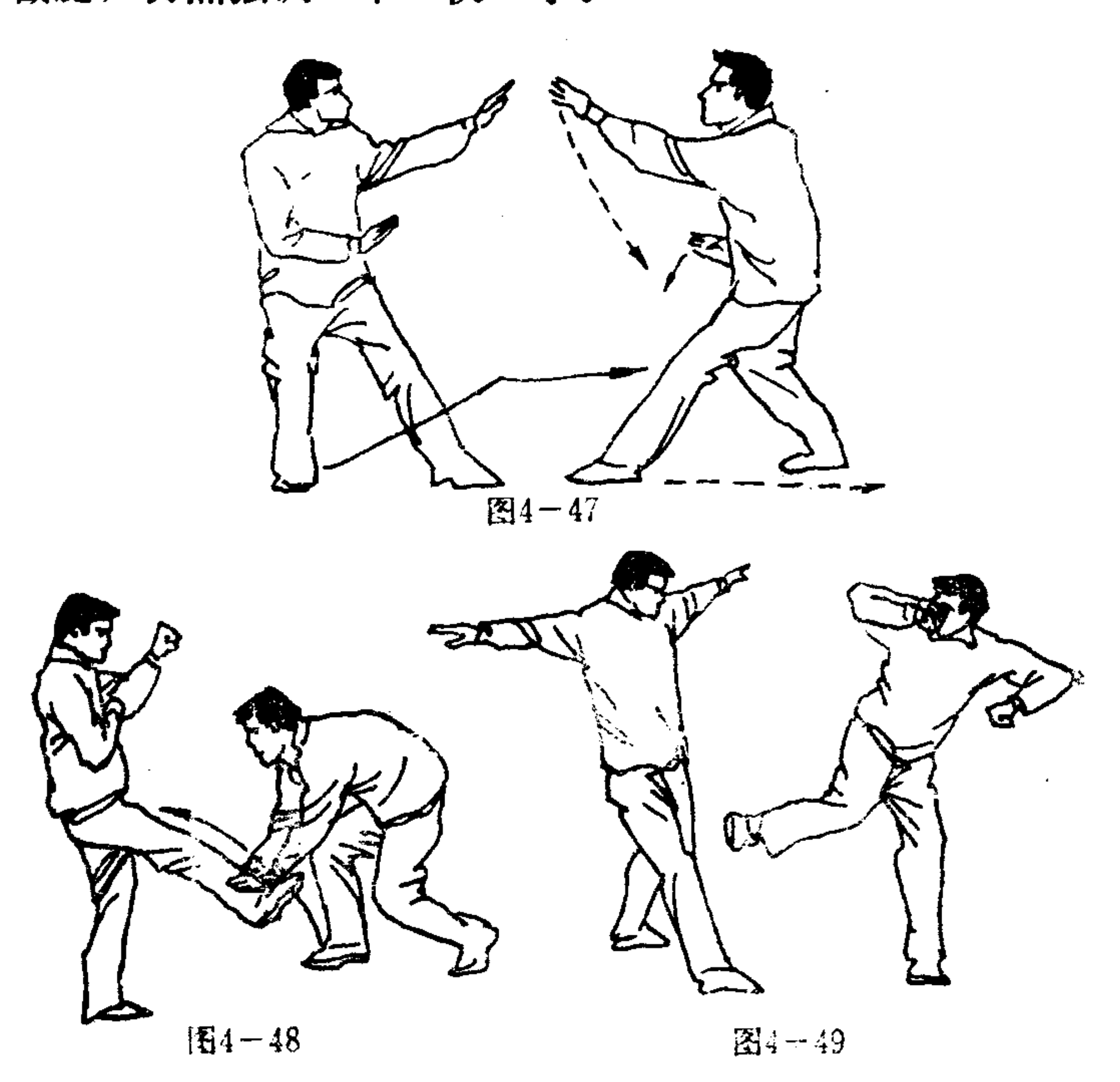


图4－47

图4－48

图4－49

十七路：带踢法

设想：我左足在前右足于后和敌方相持（图4—50）。敌以右横钩踢扫击我左腰。我左转体（图4—51），双手拦抓敌之右腿，然后左足后撤一步，右足再回缩于左足内侧，呈右丁步型。与此同时，双手抓敌右腿向我左后方猛带，破坏他重心之稳定性（图4—52），然后以右脚掌（脚尖朝上）猛蹬其腹部。敌被蹬必后倒。（图4—53）

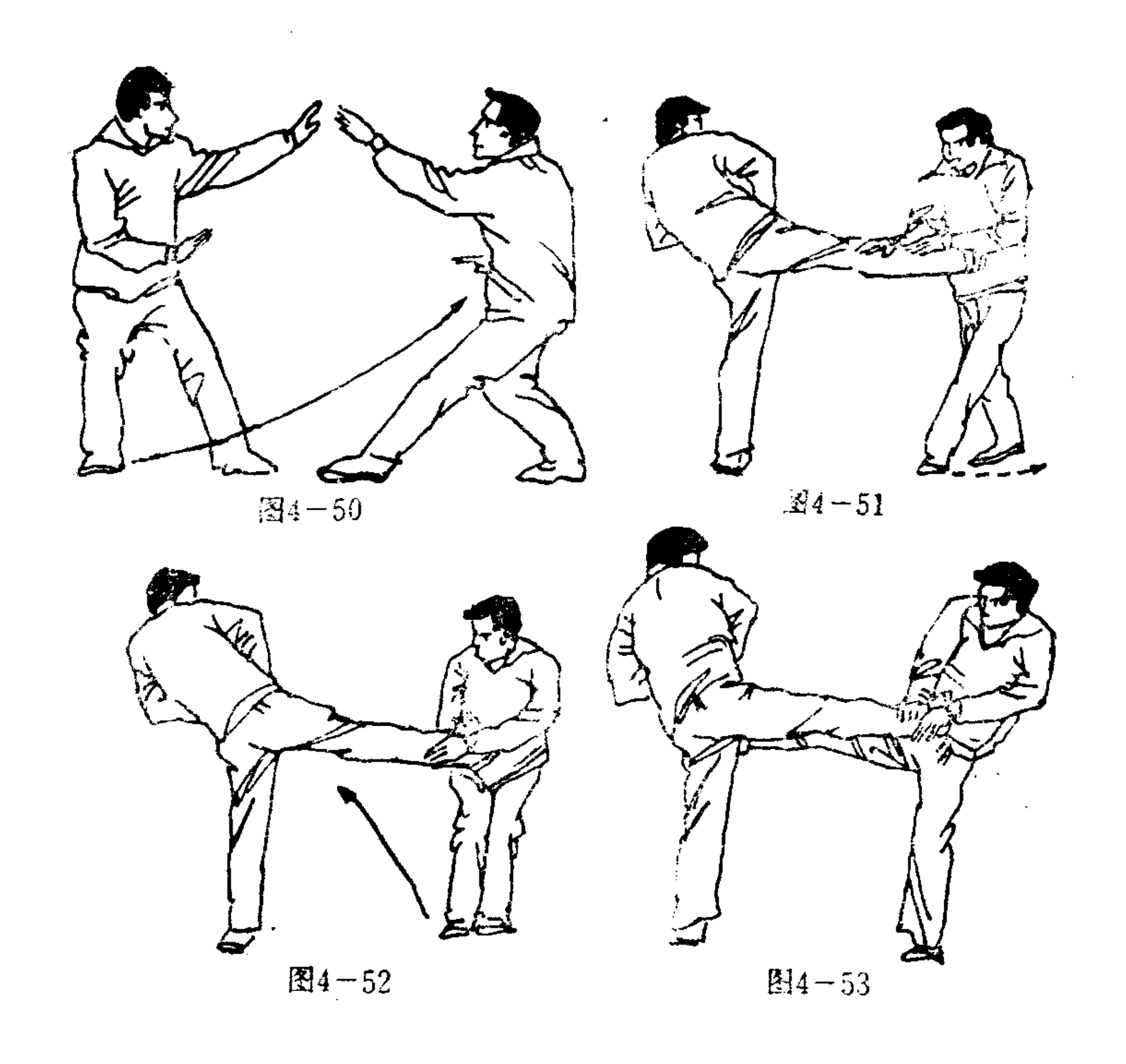


图4－50　图4－51

图4－52　图4－53

补注：

带踢法是由后天八卦带手掌脱化而成。应用这一截腿时，要注意双带时要用刚性和脆劲，这样才能破坏其稳定的重心，然后再猛蹬一脚才能脚到功成。

十八路：领踢法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—54）。敌跃起以右高腿直踢我下巴。当敌腿踢来时，我左足先向左

横摆一大步，以右仰掌从敌之右腿外侧上穿（图4—55），马上翻掌抓敌右腿向右外领。紧接着我上体右转，用左里合腿以左足去踢敌之臀部，敌必前倒。（图4—56）

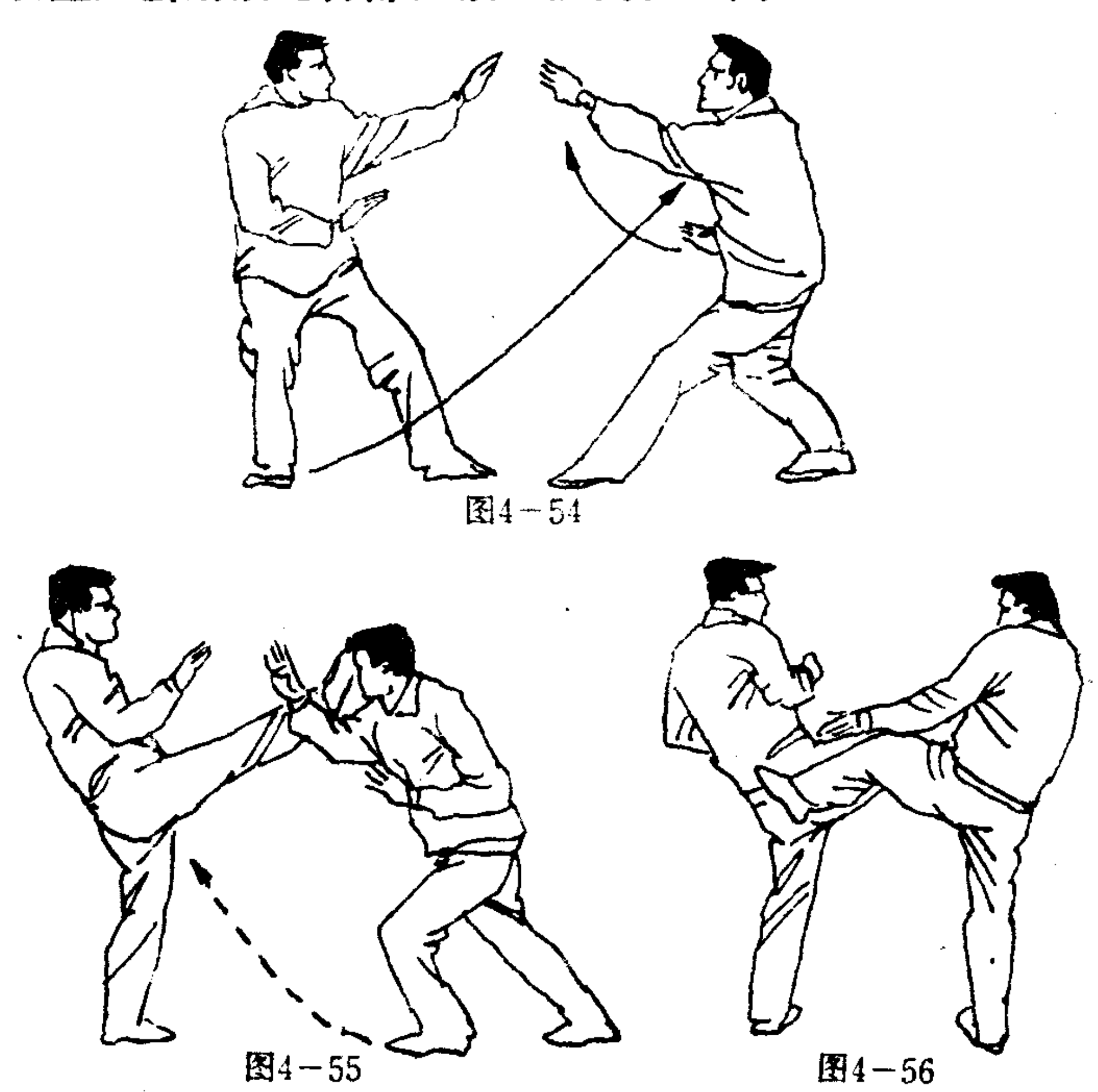


图4－54

图4－55

图4－56

补注：

领踢法是由后天八卦领手掌动作脱化而成。应用这一路截腿，右手外领时要用柔劲，抓腿要牢，外领要柔，踢臀要快，动作要娴熟，一气呵成。

十九路：挂点法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—57）。敌以右足直踢我左小腿胫骨。当敌腿来时，我左足先向右挪闪（图4—58），随即以左脚后根和左小腿向左后向上回挂，左俯掌就势抓住敌左脚脖子（图4—59），左足空中变踢，以左足尖点踢敌之右支撑腿膝部，左手抓腿就势向前上搡送。敌必后倒（图4—60）。

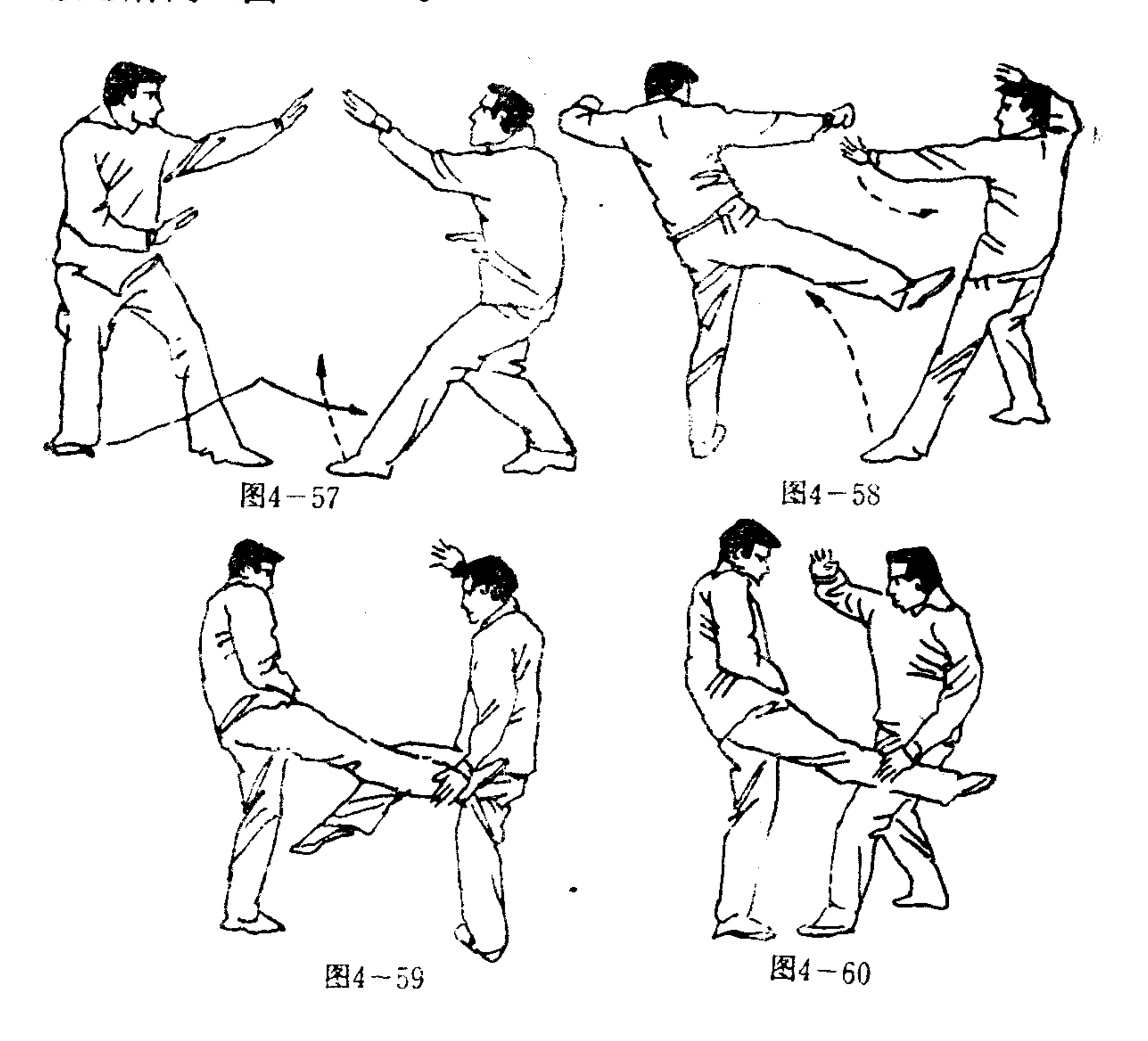


图4－57　图4－58

图4－59　图4－60

补注：

挂点法是由先天八卦掌单换掌十字退步势脱化而成。应用这一路截腿时，回挂和下抓和同时到位，点踢出腿要快，点踢和手送要用一个整劲，对方才易被跌出。

二十路：顶搡法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—61）。敌以右横钉踢扫击我腰之左部。当敌足扫来时，我双足不动，身体迅速下蹲，同时以右肘尖截顶敌之右小腿胫骨（图4—62），并就势上体左转左手抓住敌右小腿里抱，右立肘截压敌右膝。然后，以右足脖勾住敌之左小腿（图4—63），我双手以合力、整力一搡敌之右腿，敌必向身后仰面跌出。（图4—64）

补注：

顶搡法亦是由后天八卦之进退连环双抱掌动作脱化而

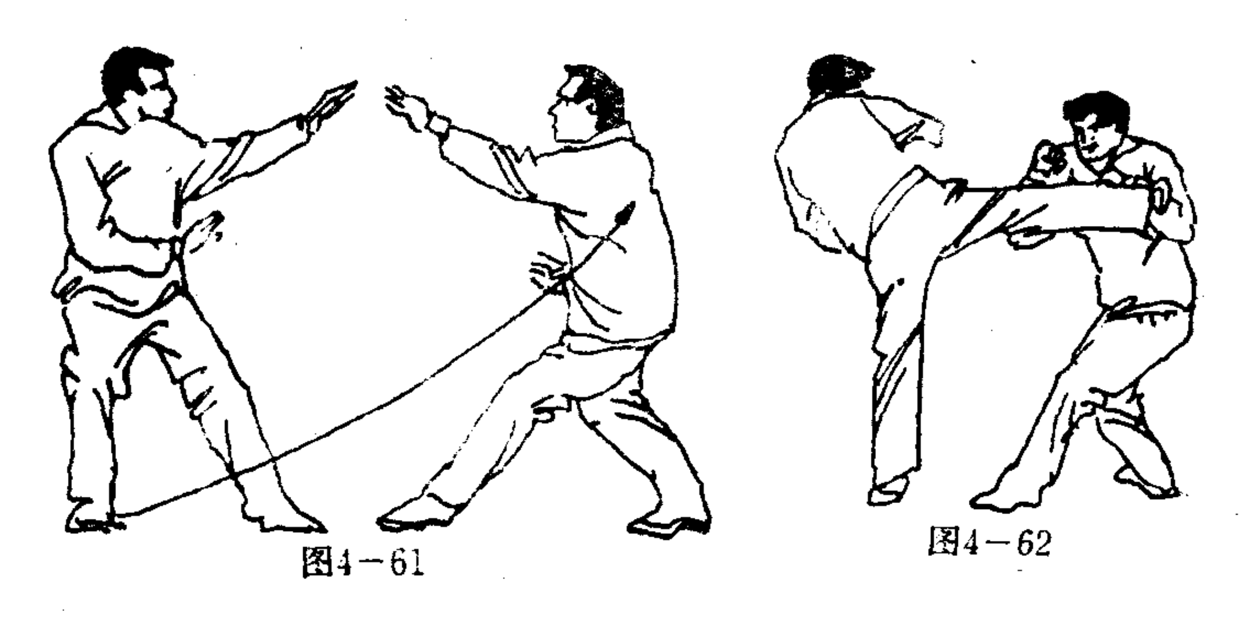


图4－61　　图4－62

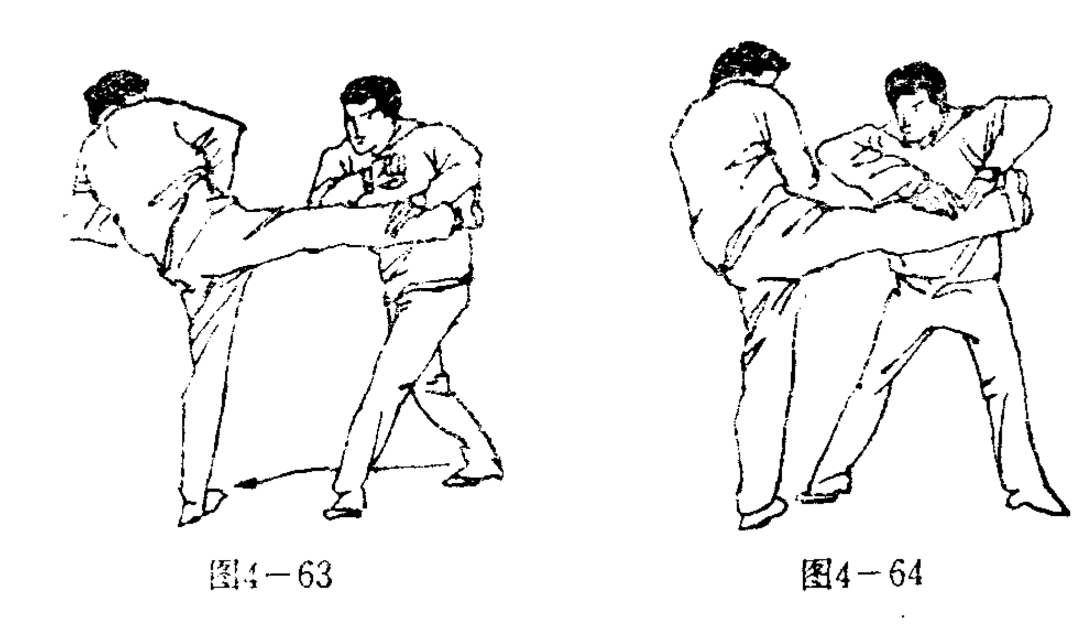


图4－63　　图4－64

成。应用这一路截腿，一是要伤敌腿，二是要跌敌身。顶胫要讲究准确，搡送要用整力。

二十一路：挂截法

设想：我左足于前右足于后拉敌方相持（图4—65）。敌从正面以右足直踢我左小腿胫骨。当敌腿踢来时，我左足立即在原地外摆，同时身稍左转提右膝以右小腿向左向外挤挂敌之右腿，使敌方右腿技击方向走偏（图4—66），并乘敌方要回撤右腿之刹那，立即空中变腿，以右横踹截击敌方左大腿根部，敌必向身后仰面而跌出。（图4—67）

补注：

挂截法，是由后天八卦之里合腿与外摆腿结合而成。应用这一截腿时，要注意当敌右腿踢来时，我左腿不能后撤，这样我外挂后的横踹才能够到敌之左腿，因而我横踹才更有力。当然外挂和回踹也讲究一个快字。

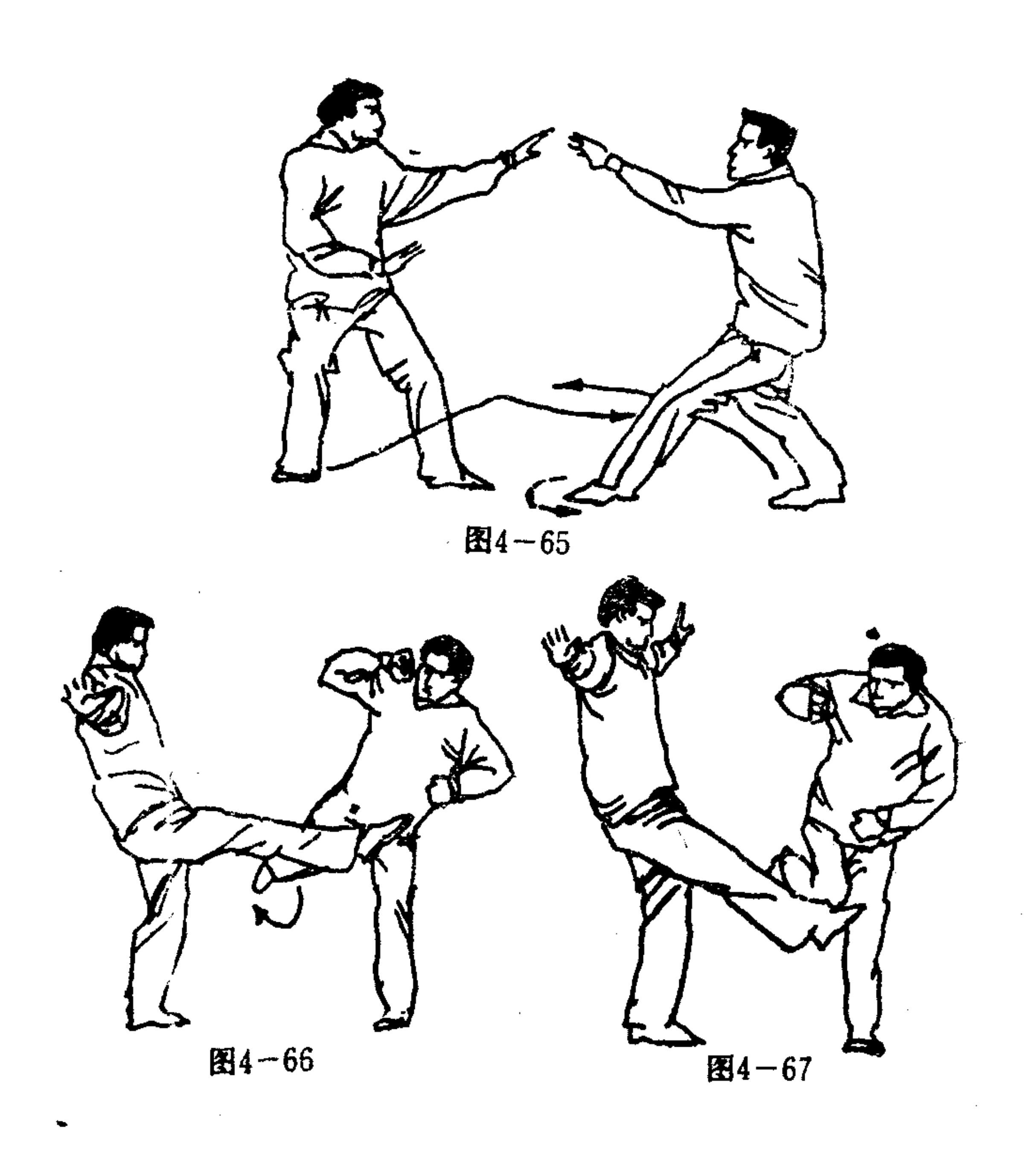

图4－65

图4－66

图4－67

二十二路：领截法

设想：我左足于前右足于后和敌方对持（图4—68）。敌以左足从正面猛直踢我裆部。当敌腿踢来时，我左足马上回绕并从我右足后向正前方绕进偷步。与此同时，右手里领推敌之左腿（图4—69），右腿立即横踹敌大腿根部。敌被踹必向身后侧跌出。（图4—70）

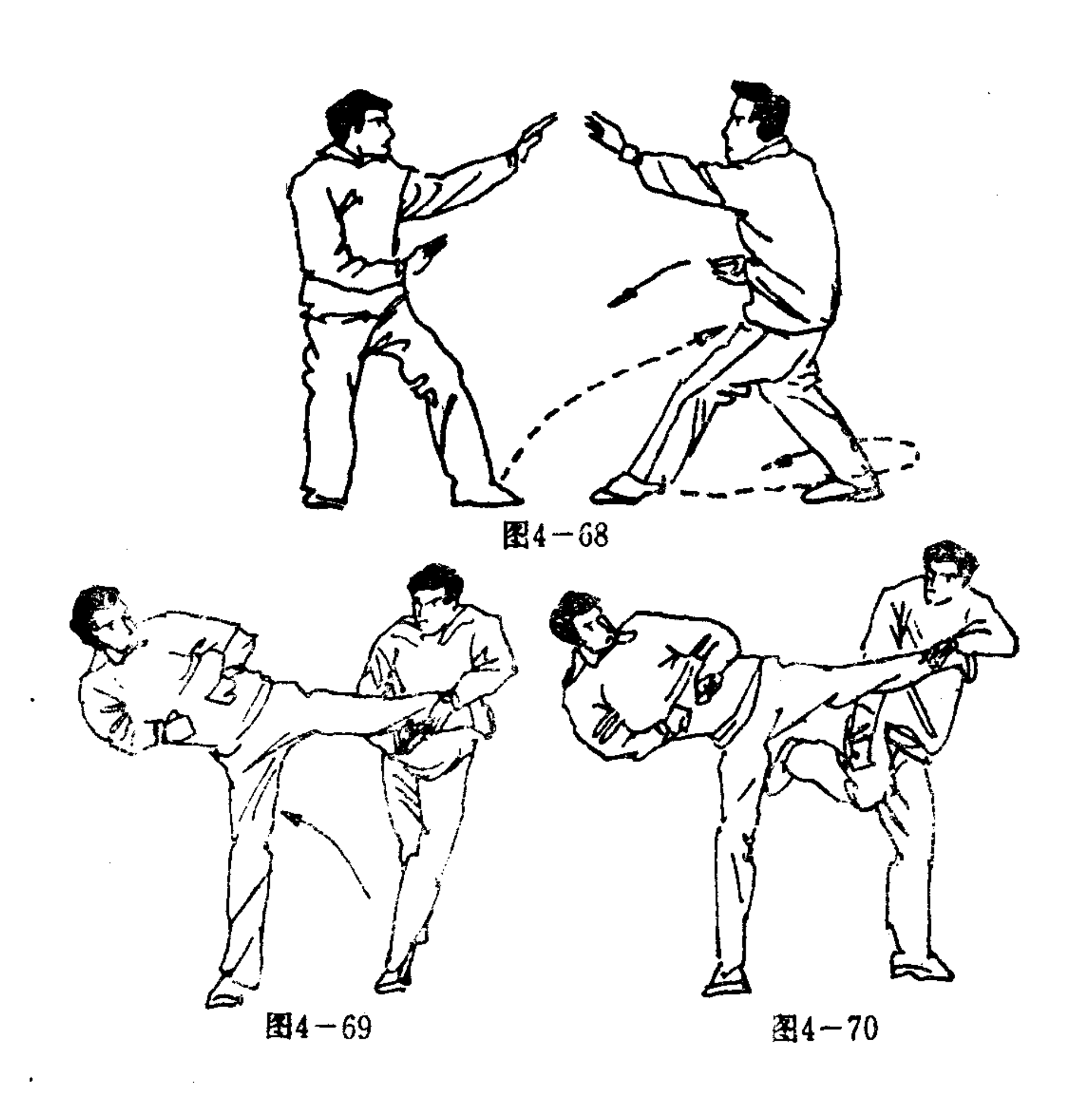

图4－68

图4－69

图4－70

补注：

领截法，是由先天八卦之乌龙摆尾动作脱化而成。应用这一路截腿时，当左足回绕，右手里领时，头要向左偏斜，以防被敌上手击中我头部；而且头的偏斜也便于右踹腿发力，更为有力地踹倒敌方。

二十三路：绊顶法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—71）。

敌以左足向我腹部横踹而来。当敌腿踹来时，我立即左转体90°，以右臂从敌左腿外侧捞抱敌腿（图4—72）。然后，继续左后转体，随着左转体势，我左足急速从敌之身后插入敌裆，以我之左小腿胫骨绊住敌之右小腿，上手以左肘猛由右而左后转击敌之后背。敌上被击下被绊，必向身后俯身跌出。（图4—73）

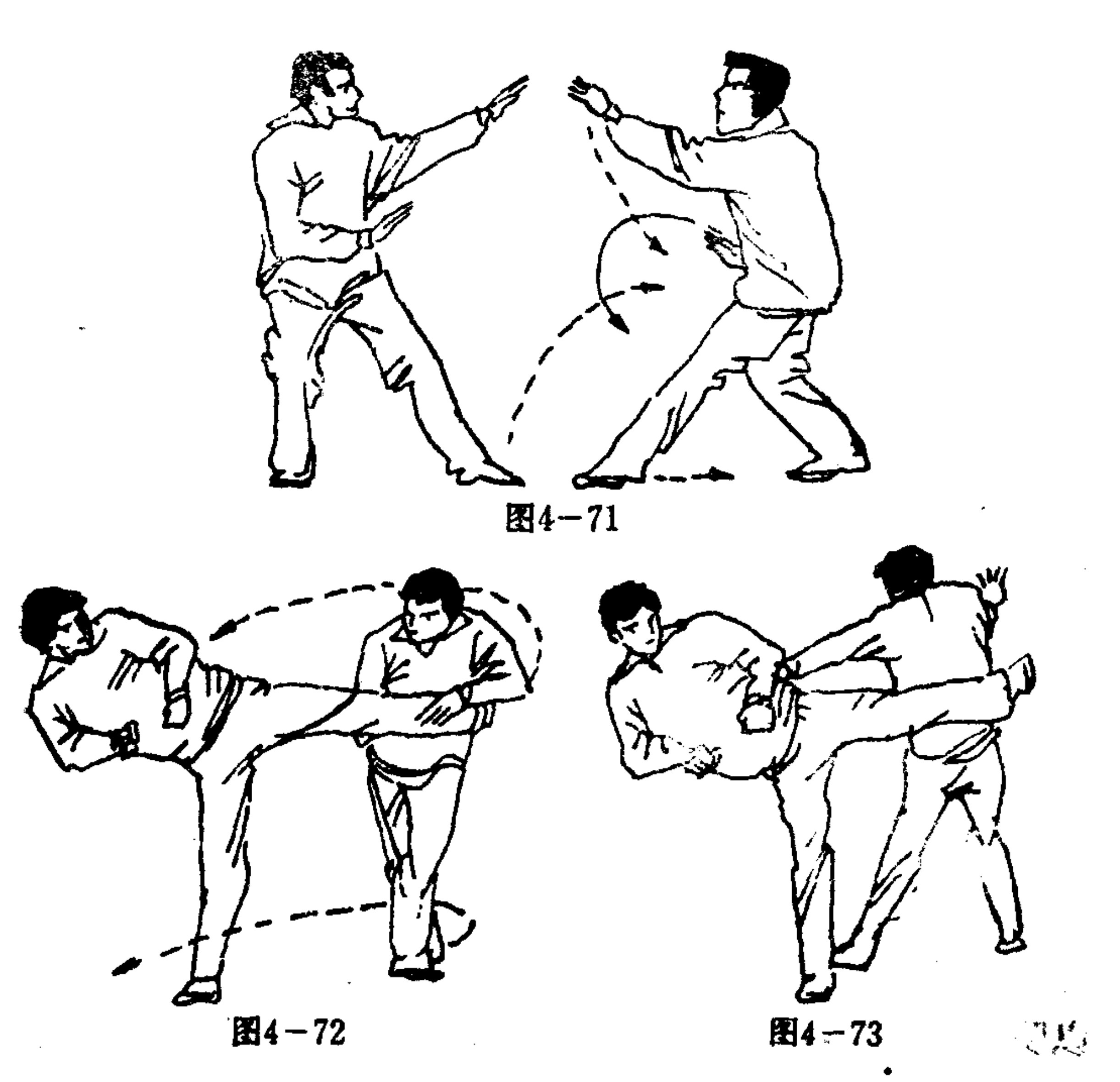


图4—71

图4—72

图4—73

补注：

绊顶法，是由先天八卦之乌龙摆尾动作脱化而成。应用这一截腿时，要注意动作的迅速性、捞腿、后插绊、转身顶

肘如旋风一般的神速，一击方能成功。

二十四路：带抱法

设想：我左足于前右足于后和敌方相持（图4—74）。敌以左横踹腿向我腹部踹来。当敌腿踹来时，我双手立即抓住敌腿。得手后，我左转体90°，左足撤一大步，右足跟撤于左足内侧，呈右丁步。与此同时，双手向我左后方猛拽敌之左腿，破坏其稳定的重心（图4—75）。然后，右足飞快向敌右腿后上步以绊其右腿。与上右足之同时，我左臂圈抱其上体，向我右下方扭拉，并以臀顶其臀部。敌方下面腿被绊住，上体被我搬抱，必仰面而跌倒。（图4—76）

补注：

带抱法，是由后天八卦之盖手掌动作脱化而成。应用这一路截腿时，要注意动作娴熟和快速。要求带腿要刚，绊腿要快，扭抱要猛，臀顶也要急速。这样一击方能成功。

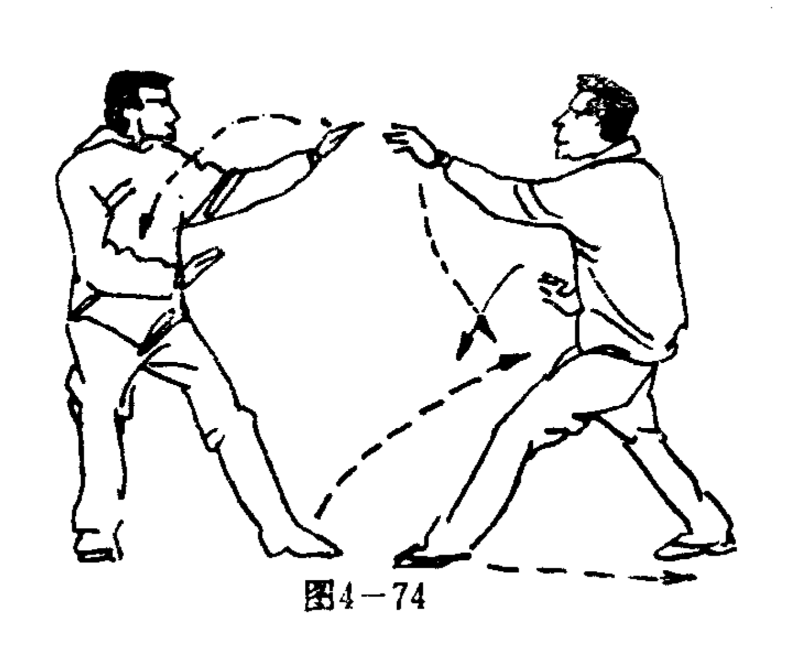


图4－74

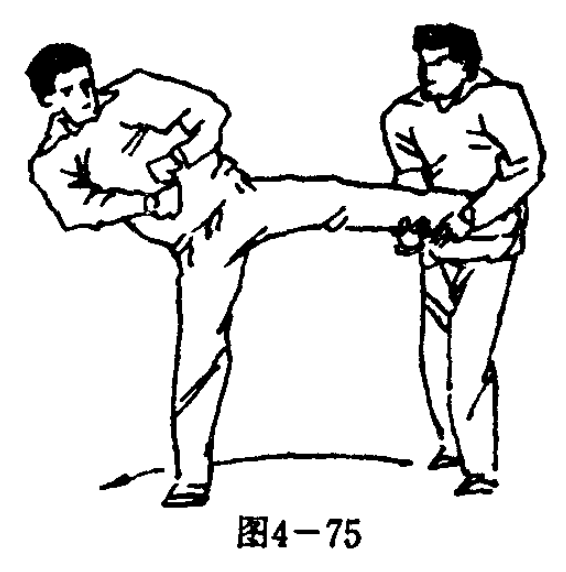

图4－75


图4－76

总的补注

一、柔身八卦掌还有一套进攻型的二十四截腿。进攻型的二十四截腿，是由后天八卦掌（柔身八卦掌又含包先天八卦掌和后天八卦掌两类套路）之前趋腿、后踹腿、外摆腿、里挂腿、上踢腿、下截腿、斜踹腿、正撞腿等八腿动作，技击时一腿变三腿——三八二十四腿而得名。我此文所述的，是防守型的二十四截腿。防守型和进攻型的截腿，是两种性质的腿法，二者不是一回事。

二、防守型的二十四截腿动作较为简单，但为何称之为“路”这是因为练习每一截腿，是按套路的形式进行的（如形意拳之五行拳和十二形拳左右练习势子一样）。而且每一路截腿，都带有对练和单操的套路，故谓之为“路”。

三、当明白了防守型的二十四路截腿技击意义之后，对其动作要求两人作反复的单操防腿训练，一直达到动作娴熟的程度。只有操练到这种地步，才能作到“打人如走路，看人如蒿草”；也才能达到“敌人别出腿，出腿逃不掉”的高深境界。“不怕千招会，只怕一招熟”，这对于二十四路截腿技术的应用也是适用的。

五、进攻腿法——
柔身八卦廿四路连环腿

柔身八卦有八种腿法练势，即：前趋腿、后踹腿、外摆腿、里挂腿、上踢腿、下截腿、斜截腿、正撞腿。技击时，一腿变三腿，即变出二十四连环踢腿。柔身八卦掌谱云：柔身八卦“内有八腿，由趋、踹、摆、挂、踢、截、蹓、撞组成。将腿力练好，能踢出二十四路截腿——其法最灵，其动甚捷，此中之神妙无穷也。”实际上，柔身八卦的八种基本腿法，其变势踢法何止二十四路？我在这篇文章里要介绍的，即是有别于二十四路传统截腿的其它变式踢法——八腿变势踢法是无穷的。

习用柔身八卦连环腿踢法，要讲究六个字：合（手足要合）、变（空中变腿）、连（连环发腿）、快(快如电闪)、力（刚劲有力）、功（功夫到家）。平时要加强腿功练习。加强腿功练习可采取四字练习法，这就是压（前压腿、后压腿、侧压腿）、跳（足尖踮跳）、练（套路练习，对腿单操练习）、桩（踢桩练习，站桩练习）。

下面我来介绍柔身八卦廿四路连环腿击的技法——这是八势腿法的变式应用法。（八腿，即趋、踹、摆、挂、踢、截、蹓、撞。）不妥之处，望武林同行予以指正。

一路：前趋连环腿

设想：我和敌方左腿在前右腿在后拉开战局（图5—1）。我以右足尖虚点敌方左小腿迎面骨（胫骨），当我右足踢击时，敌方左足速撤一步，下伏身以右裁拳击我右小腿胫骨（图5--2）。我右足速收回，使敌裁拳落空，马上空中变腿，身稍左转以右横蹁腿，踹敌方头部（图5—3）。敌见我右腿蹁来，马上撤右脚右转体并以左小臂由左而右内拦我之右腿。我借劲左后转身，右腿下落，以左脚根外摆敌之头部或后背，敌被击将俯身跌出。（图5—4）

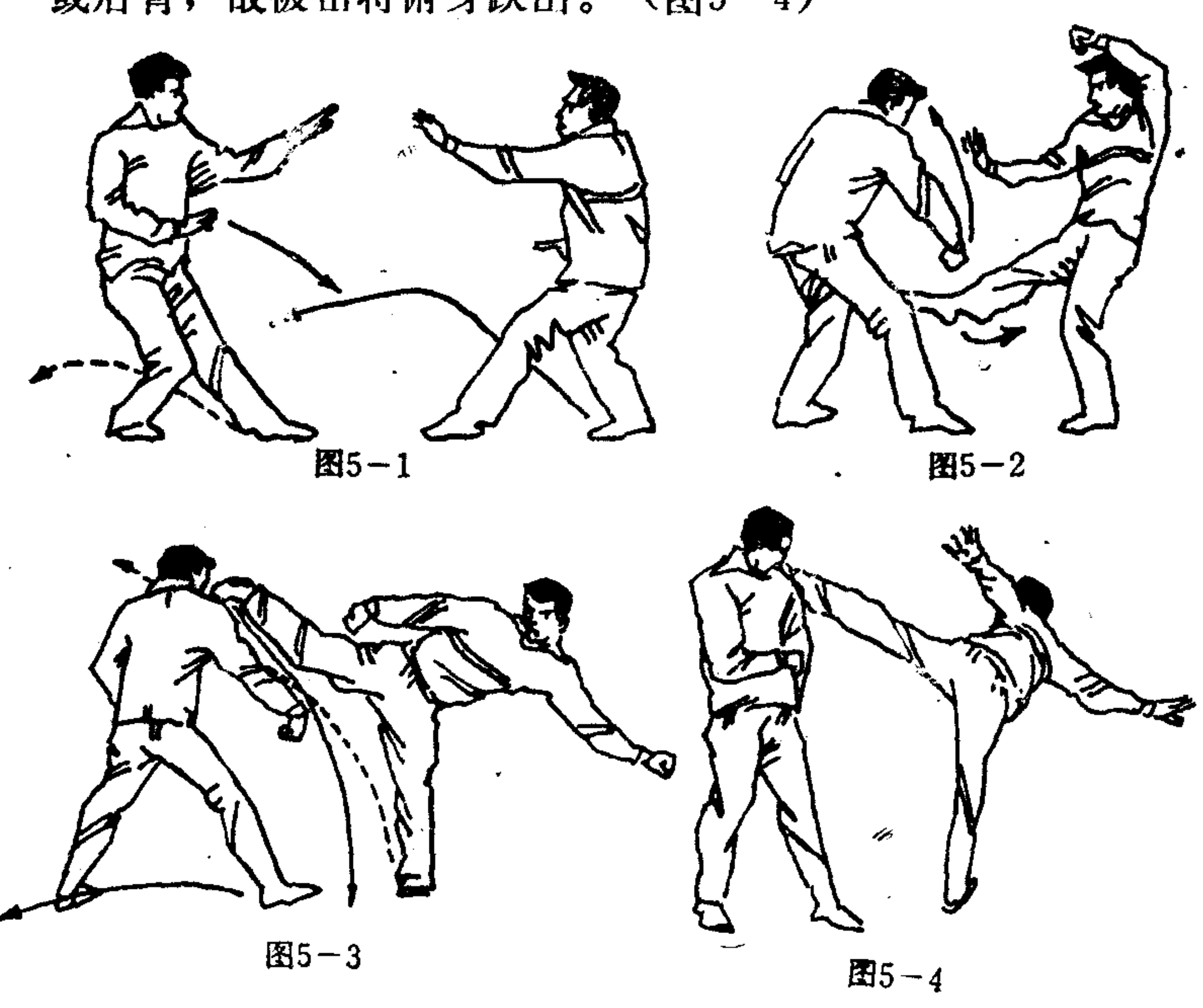


图5－1　图5－2　图5－3　图5－4

补注：

此腿为柔身八卦前趟腿动作的变势用法。其中前点为虚击，横踹为实击，转摆为连击，连环发腿击打对方。三个动作都要体现一个快字。

二路：挂点连环腿

设想：我和敌方左腿在前右腿在后拉开战局（图5—5）。敌从正面以右足尖点踢我下裆。当敌腿踢来时，我左足于原地稍外摆，提右膝，以右膝向左外掩挤敌之右腿，就势以右足尖点踢敌之下裆（图5—6）。敌如右腿回撤，我右腿空中变腿再横踹敌左支撑腿之膝部。敌被踹必后跌。（图5—7）

补注：

此腿为柔身八卦里含腿动作的变势用法。其中，我以右腿之中节（膝部）外掩，以梢节（脚尖）点踢敌裆，再加连击腿（横踹）。敌被踹必后跌。应用此一腿法，也要讲究一个快字。

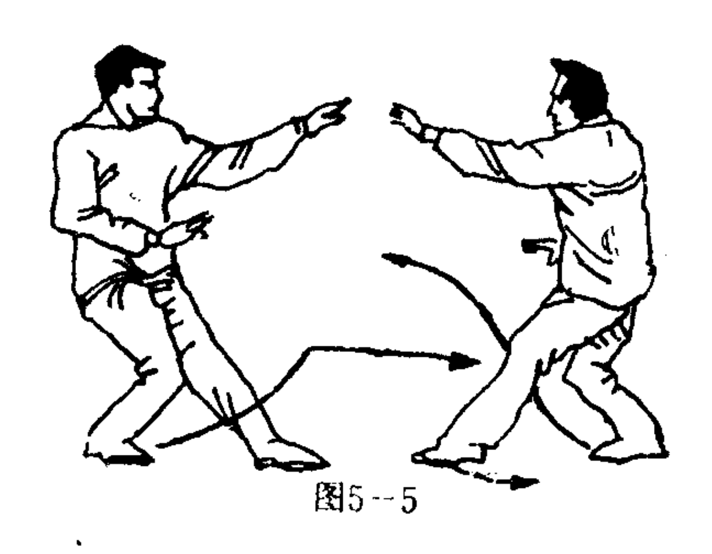


图5—5

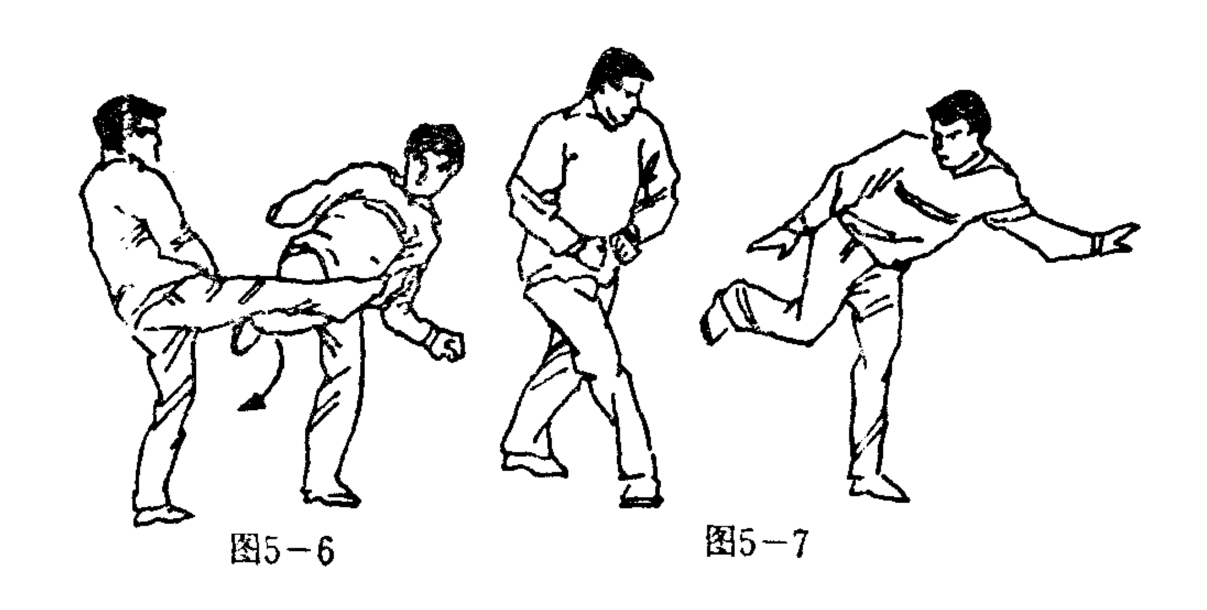


图5－6　　图5－7

三路：迎截连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—8)。敌以右足低腿直踢我左腿胫骨。当敌腿踢来时，我稍右转体速提左膝，让敌右踢击空（图5—9），并马上空中变腿，以左横踹截击敌右大腿根或小腹或左支撑腿（图5—10)。敌如右腿回撤，我左足落地扣步，右转体，再以右足根部后撩击敌之下裆或小腹可也。（图5—11)

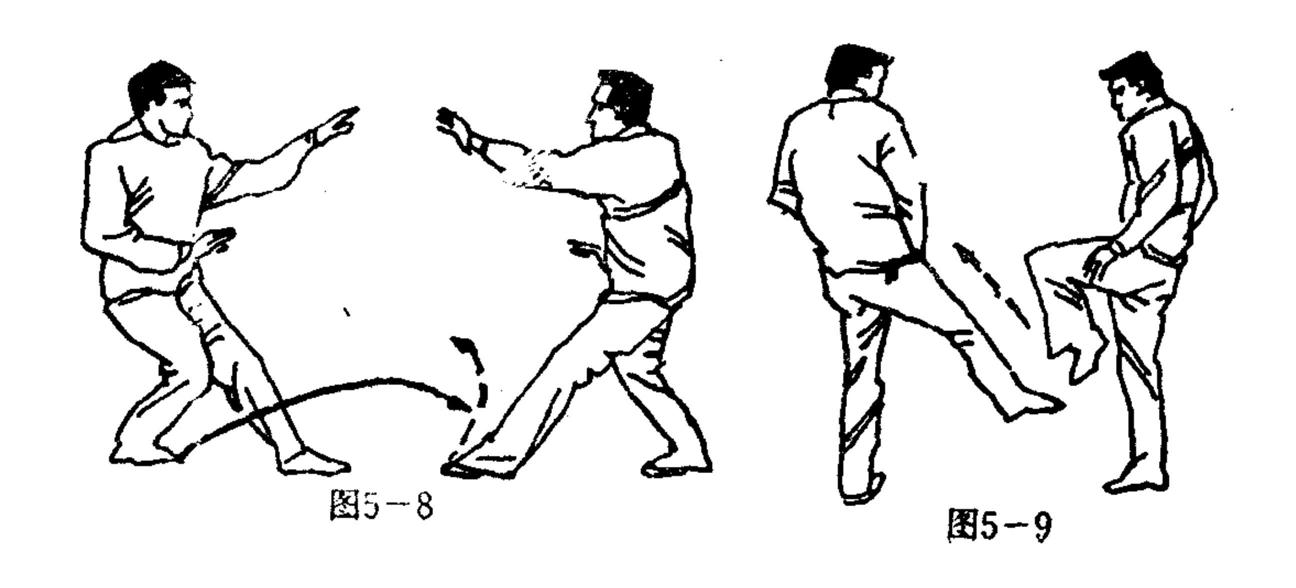


图5－8　　图5－9

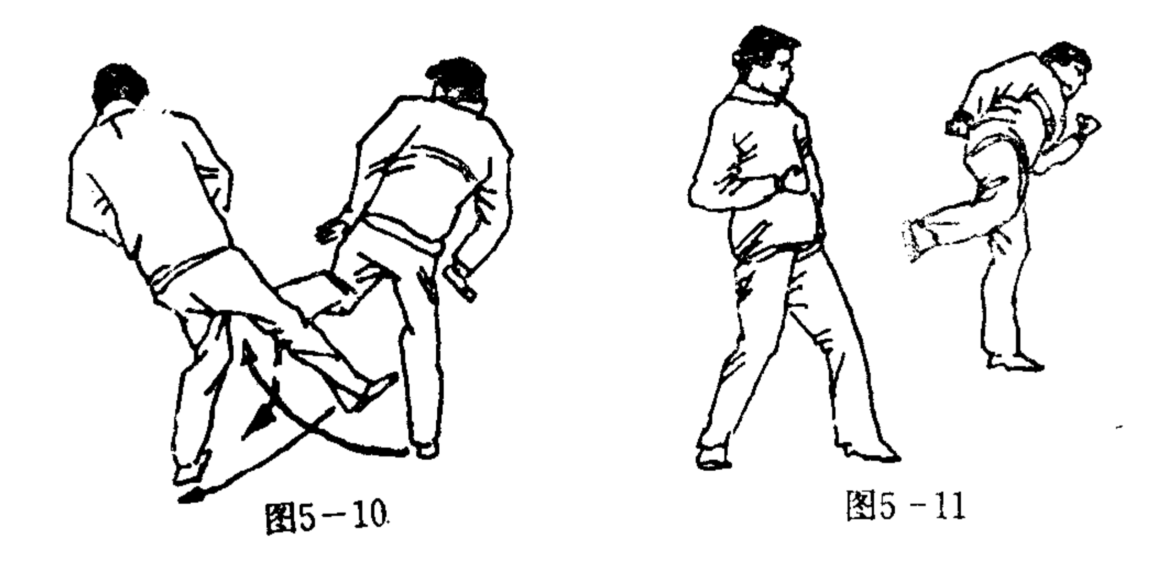


图5－10　　图5－11

补注：

迎截连环腿为柔身八卦后踹腿动作之变势用法。其提膝是为了引进落空，横踹为实击，后撩为连击。动作要娴熟、紧凑、快速，对方才易被击中。

四路：踹截连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—12）。敌方从正面以右足低腿直踢我左腿胫骨。当敌腿踢来时，我左足速向左前方斜上一步，让敌腿踢空，马上以右足尖钉踹敌之右腿内侧（图5—13）。敌必后撤右腿。我右腿空中变斜向横踹腿，截踹敌之左大腿根部，敌被踹必向身后仰跌。（图5—14）

补注：

踹截连环腿为柔身八卦斜踹腿动作之变势用法。应用这一腿时，动作要快，斜进左足为了引进落空，有钉腿为实

踢，右斜横踹为连击。动作快速，对方才不易逃脱。

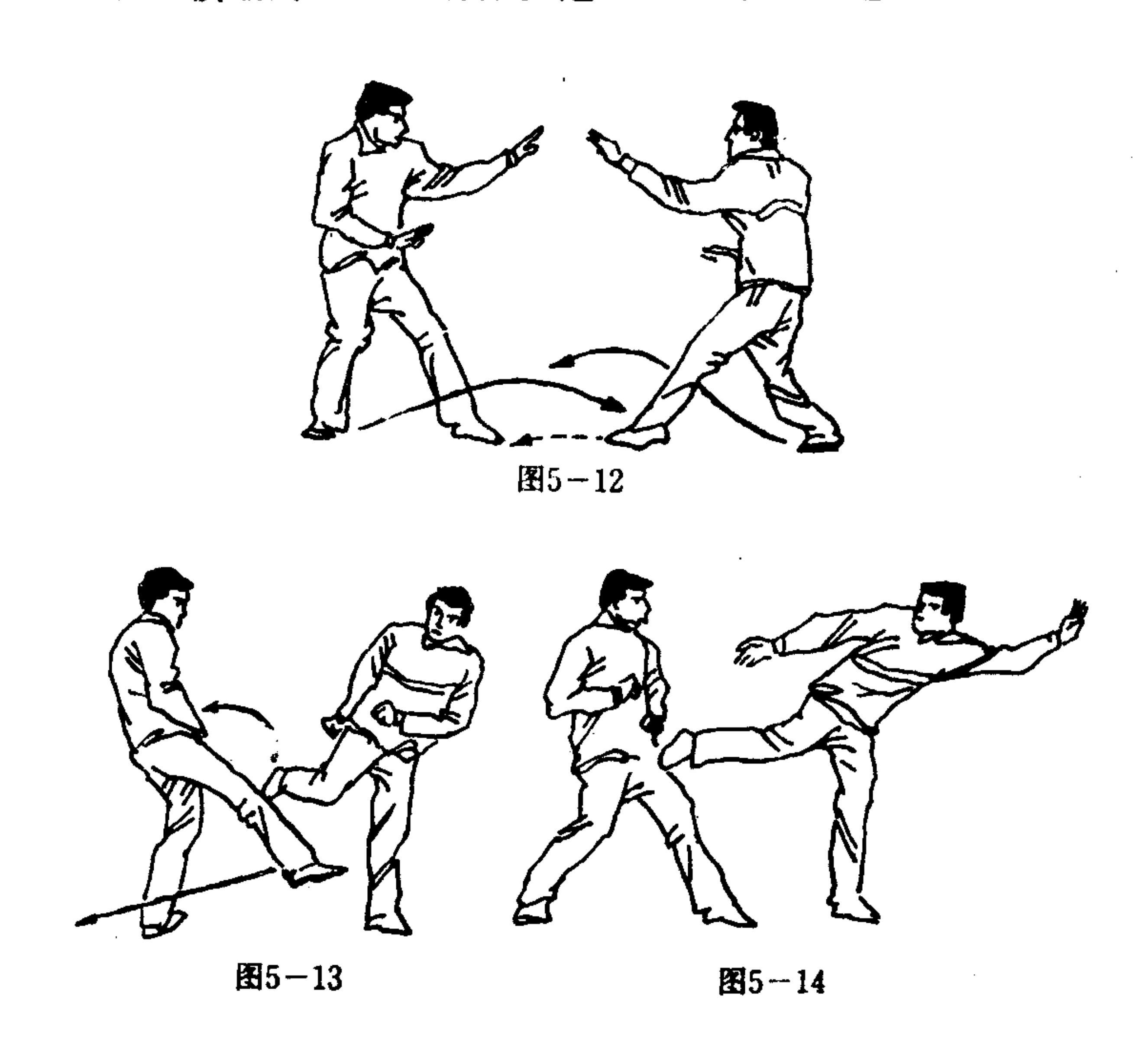


图5－12

图5－13　　图5－14

五路：践踏连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—15）。敌从正面以右足直踢我左腿胫骨。当敌腿踢来时，我左足迅速沿逆时针方向内绕，以左腿外挤敌之右腿（图5—16）。如敌回撤右足，我急速稍左转体，以右足下踏敌之左足尖（图5—17）。如敌左足又回撤，我可以右足尖直取敌之下裆。（图5—18）

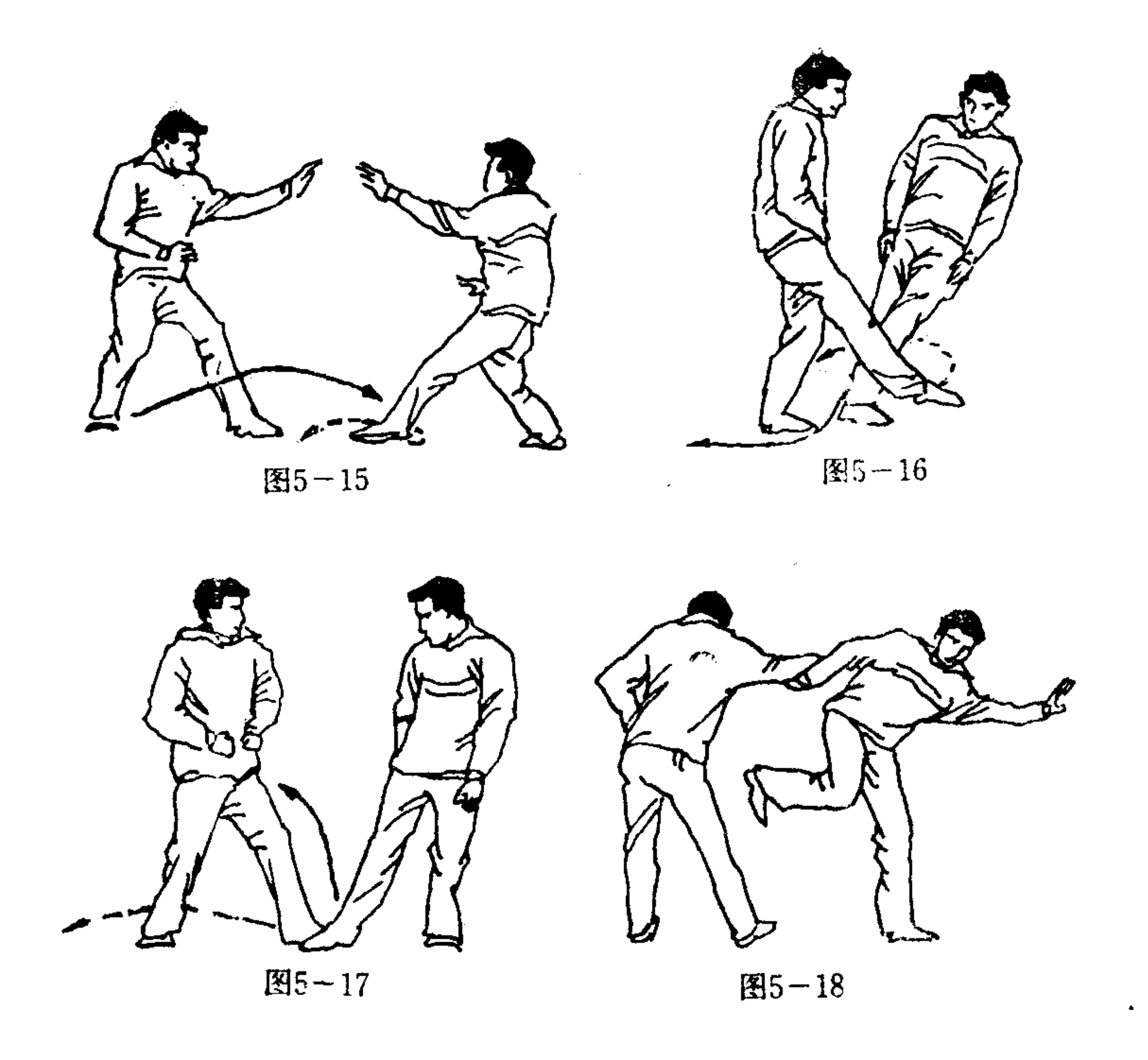


图5－15　图5－16　图5－17　图5－18

补注：

践踏连环腿为下截腿之变势用法。应用这一腿也要求快速，快则敌方不能变势，快敌方才易被击中，慢了是不行的。

六路：撩蹬连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—19）。敌方以右足尖由左而右扫钉我之左腰部。当敌腿踢来

时，我速右转体90°，上体下伏，起左腿，左足向敌右大腿和下裆后斜撩踢（图5—20），并马上右后转身，以右足横蹬敌之左支撑腿或腹部（图5—21）。如我右蹬腿被敌方双手捉住，我马上变悬空左铲腿，以左足外侧铲击敌之双手而得解脱。

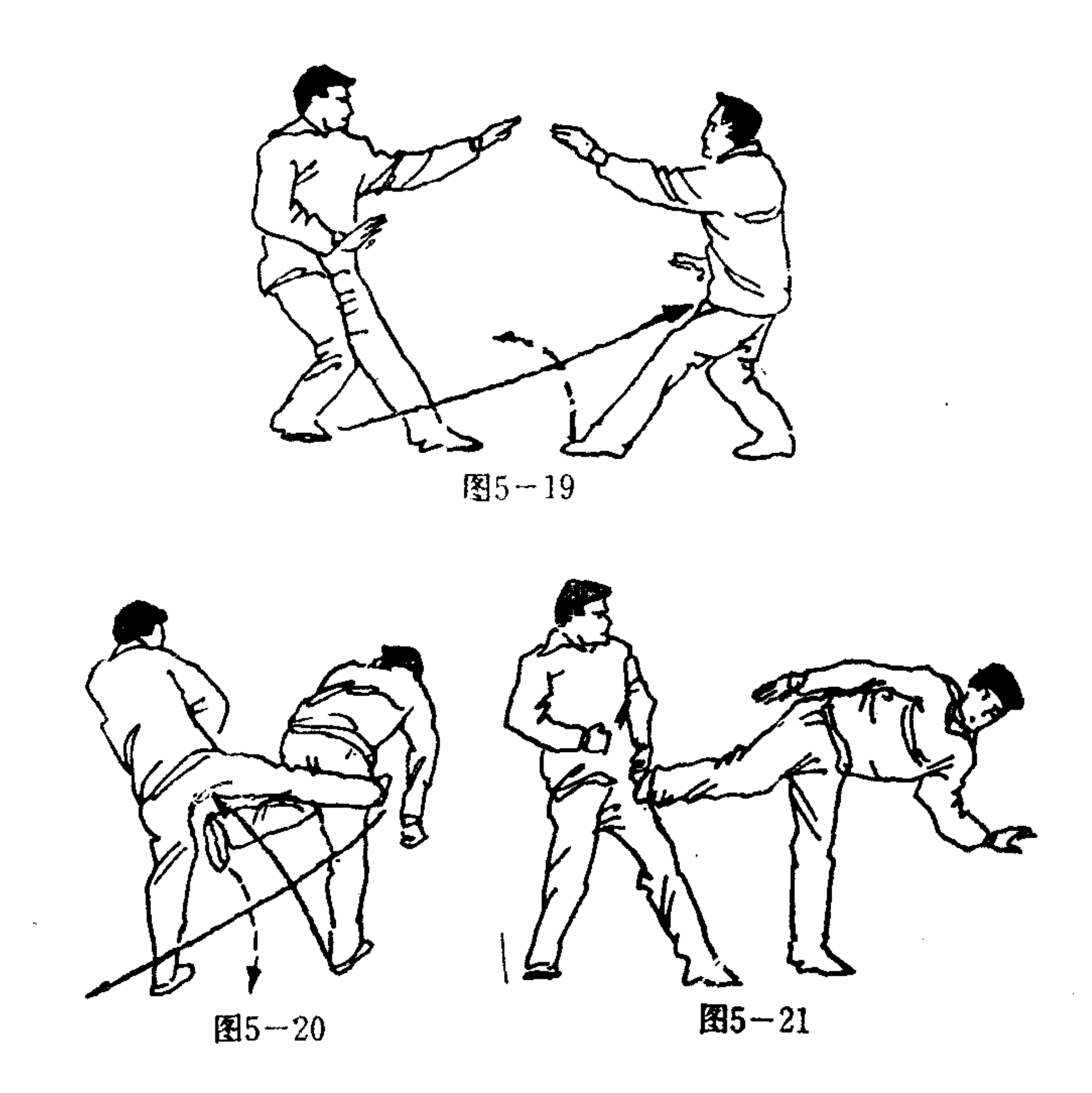

图5－19

图5－20

图5－21

补注：

撩蹬连环腿是柔身八卦后踹腿动作的变势用法。在应用这一腿时，要注意起腿的急速性，战机稍纵即逝，快了敌方才不易变势逃脱，快了才能击中敌方。

七路：挂点连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—22）。敌从正面以右足直踢我左腿胫骨。当敌腿踢来时，我左足先由左而右横向摆动，马上悬空作由右而左后之后挂腿动作，将敌右腿挂于我左腿左侧（图5—23）；我左腿不着地，马上直踢敌之左支撑腿内侧膝部处。敌被踢必后倒。（图5—24）

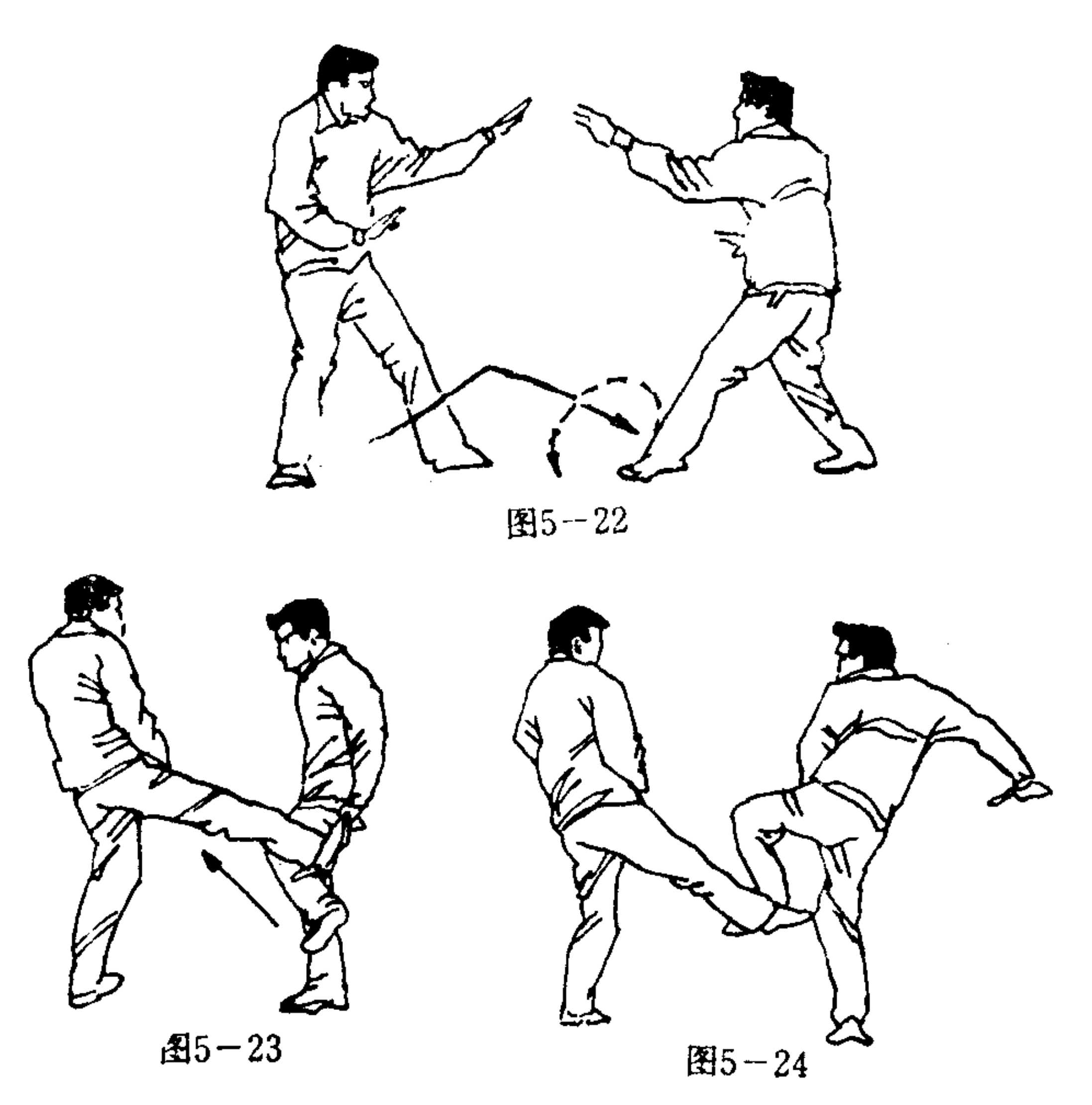

图5--22

图5－23

图5－24

补注：

挂点连环腿为柔身八卦前趟腿动作之变势用法。应用这

一腿时，要注意掌握时机，要作到挂得住、踢得上，敌方才能被击倒。

八路：扫扣连环腿

设想：我和敌方左腿在前右腿于后和敌人拉开战局（5—25）。敌上手击我，我下伏身形并右转，以伏地右腿后扫敌双腿（图5—26）。如敌右腿被我扫中，但未倒，我马上变双腿和身体悬空右滚，以右脚先勾住敌右脚，以左脚猛蹬其右膝部，敌将腿折身倒。（图5—27）

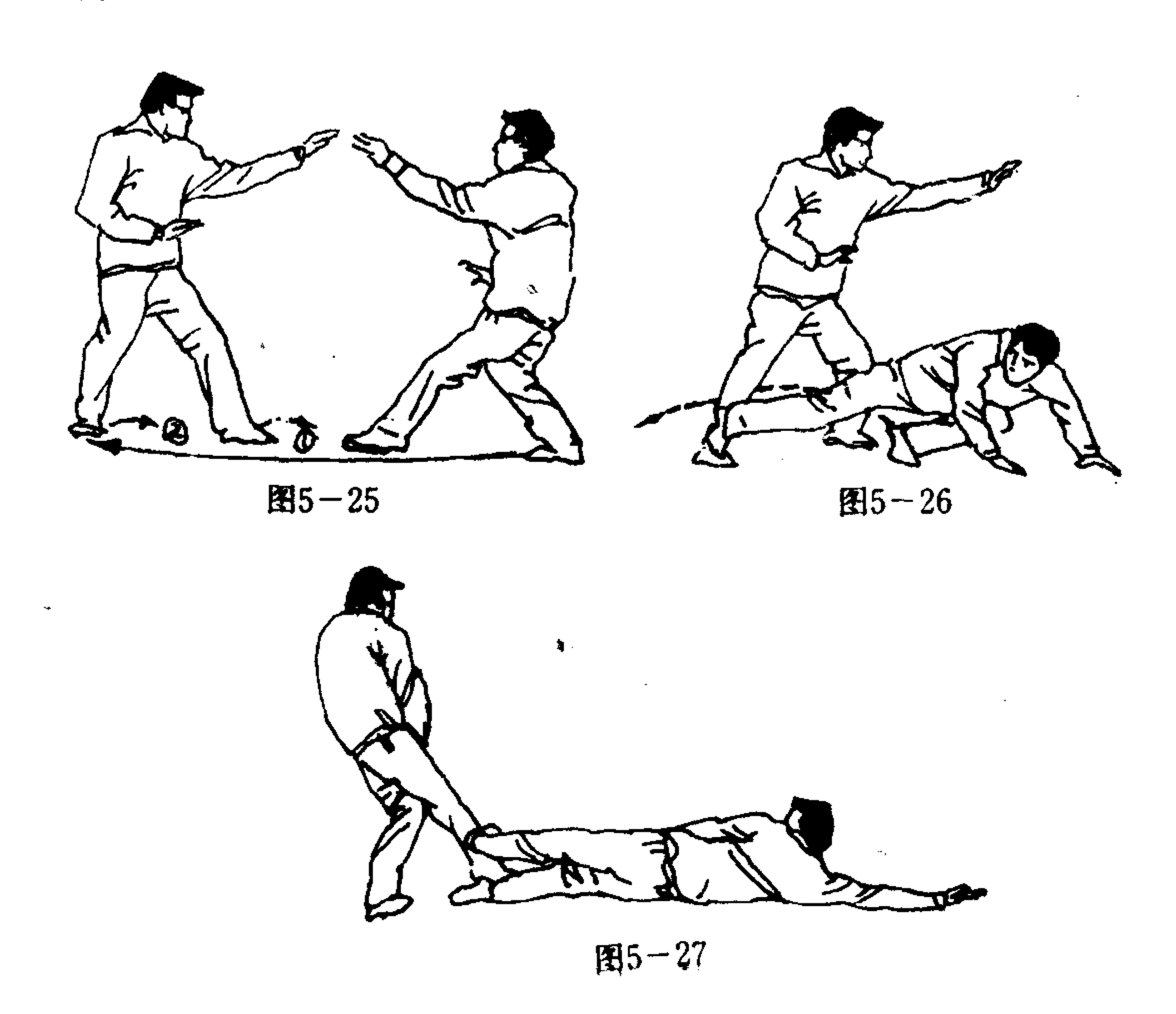


图5－25

图5－26

图5－27

补注：

扫扣连环腿是柔身八卦外提腿动作之变势用法。这一腿的特点是：后扫变扣腿挫骨，属于地蹚腿法之一种。应用得体，效果也是很好的。

九路：顶蹬连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—28）。敌从正面以右足直踢我左小腿胫骨。当敌腿踢来时，我左足向左前方斜进一步，使敌腿踢空，马上我屈右腿以右膝顶敌之小腹（图5—29）。敌方如回撤右足，我右足空中变腿，以右脚掌向右前方斜蹬敌之左支撑腿之膝部内侧（图5—30），敌被蹬必后倒。

补注：

顶蹬连环腿是柔身八卦下截腿动作之变势用法。应用这一腿要善于判断敌右踢腿之高度，此腿适用于低踢，高踢则不能用此势迎敌。

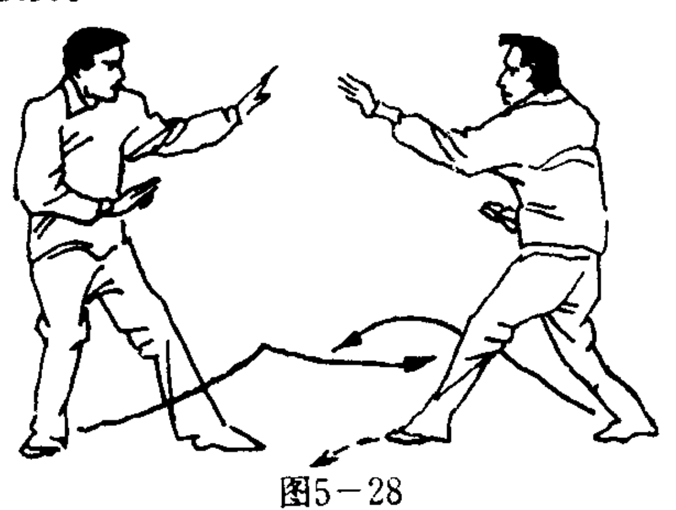
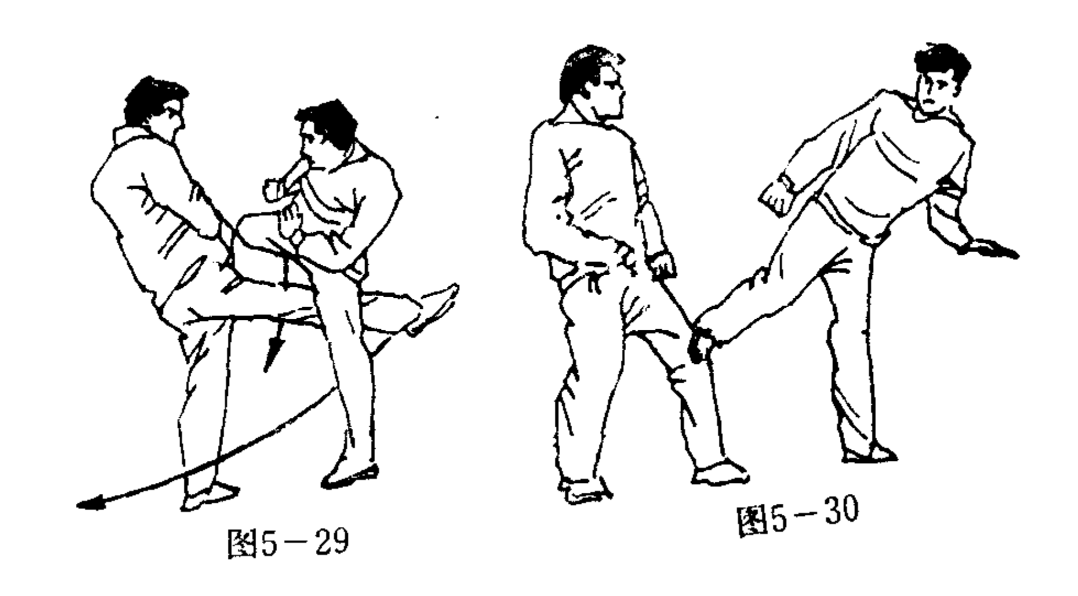
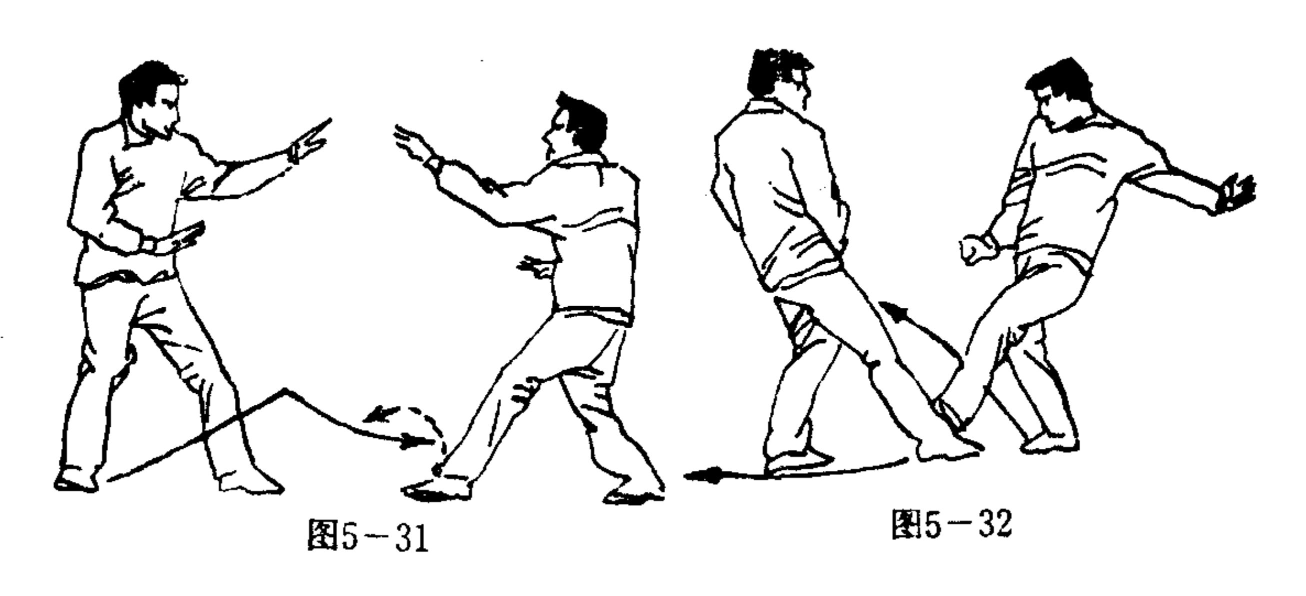


图5－28


图5－29　图5－30

十路：双截连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—31）。敌从正面以右足直踢我左腿胫骨。当敌腿踢来时，我左膝速提起，外摆左足先从正面下截踹敌右小腿之胫骨（图5—32）。敌右腿被截而后撤，我左足落地再以右横踹腿截踹敌左支撑腿之膝部（图5—33）。敌下伏身形以左臂内拦削我之右腿，我就势左后转身，再以左外摆腿摆踢敌之后背。敌被击将俯身前仆跌。（图5—34）


图5－31　图5－32

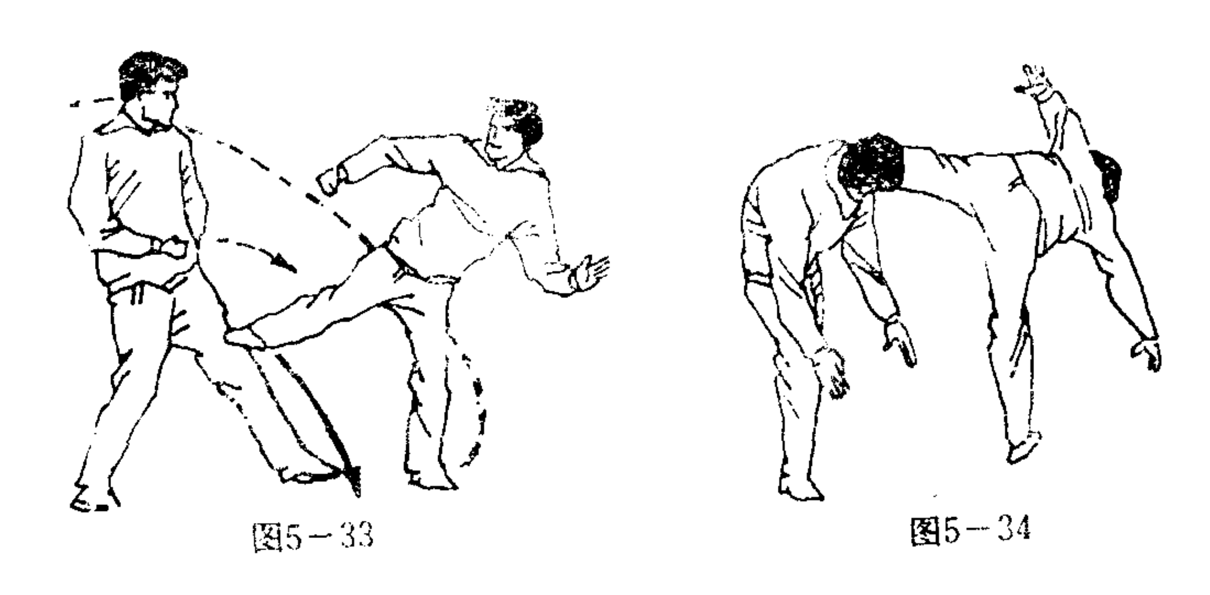


图5－33　　图5－34

补注：

双截连环腿为柔身八卦正撞腿动作的变势用法。应用这一腿时，左足截击落空后，要用力后蹬（必要时加一个左跳步），保证右腿能踹上敌之左支撑腿。当第二次截踹落空后，转身左摆击要如旋风般的迅猛，敌方才不易逃脱。

十一路：双点连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—35）。敌从正面以右足直踢我左小腿胫骨。当敌腿踢来时，我立即左腿提膝并稍右摆，让敌右足踢空（图5—36）。敌右足踢空，马上以左腾空飞脚上踢我下巴。我左膝不落地，马上以左足先前点敌之右腿根部，右臂上穿外挤敌之左腿，同时右腾空飞脚上踢敌之裆部（图5—37）。敌方由于身悬空中，不能逃脱，所以下裆必被我踢中而受伤。

补注：

双点连环腿为柔身八卦上踢腿动作的变势用法。此势以

腾空飞脚对付敌方的腾空飞脚，效果极佳，但练习时，要作到点到为止，不能真的将对练者踢伤。

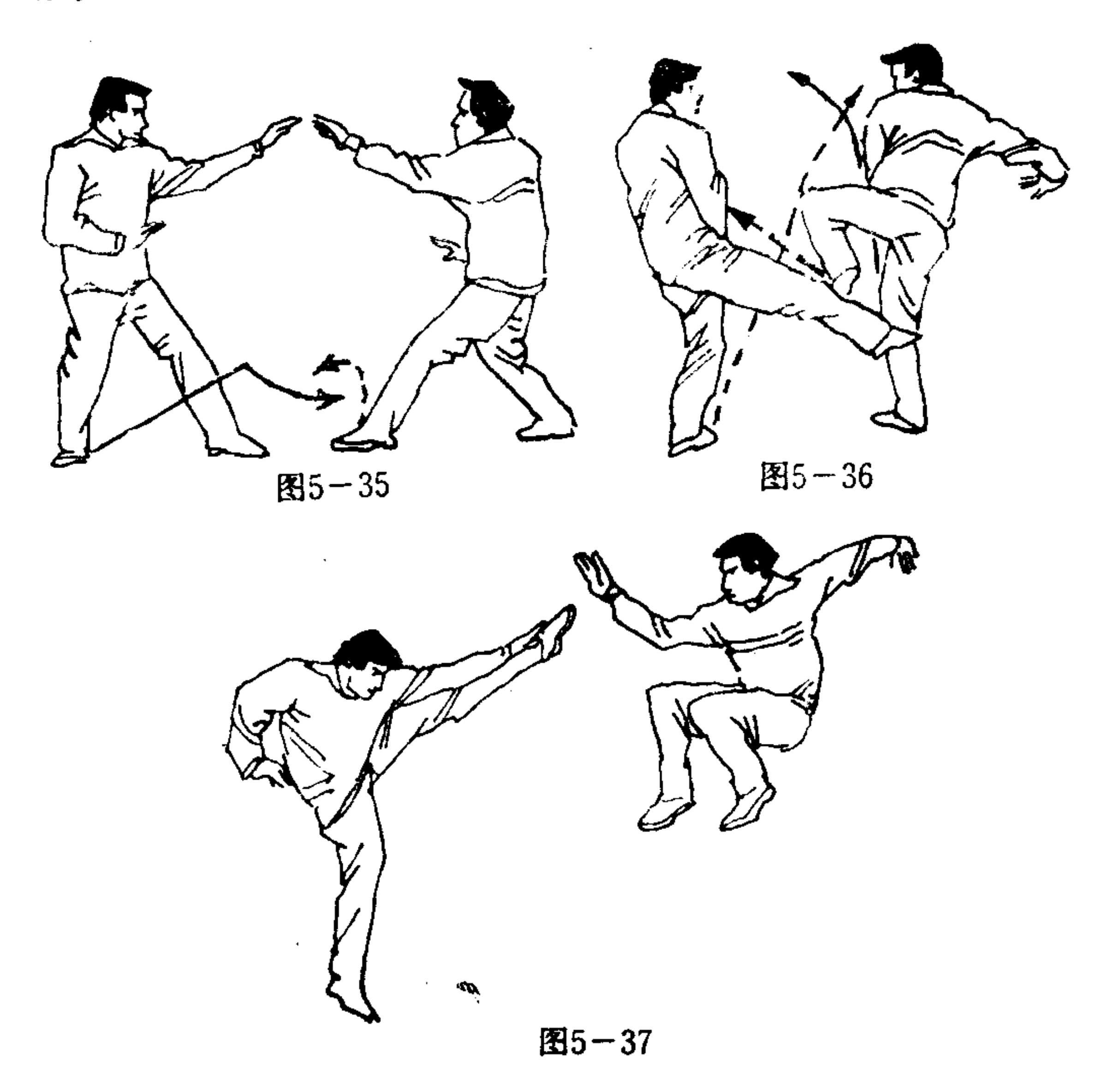


图5－35

图5－36

图5－37

十二路：锉蹬连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—38）。敌左掌向我面部击来，当敌左掌击来时，我左仰掌速从敌左臂外侧上穿并捋抓敌之左腕（图5—39）。左手抓牢敌左腕后，猛向我身左后方捋领．同时左转体90°，提右膝以右足从敌左膝部向敌左胫骨之部锉踏（图5—40）。敌左腿被锉

击必后撤左足，我右足不落地如影随形地再向左前方斜蹬敌之小腹或右大腿根部。敌被蹬必向身后仰跌。（图5—41）

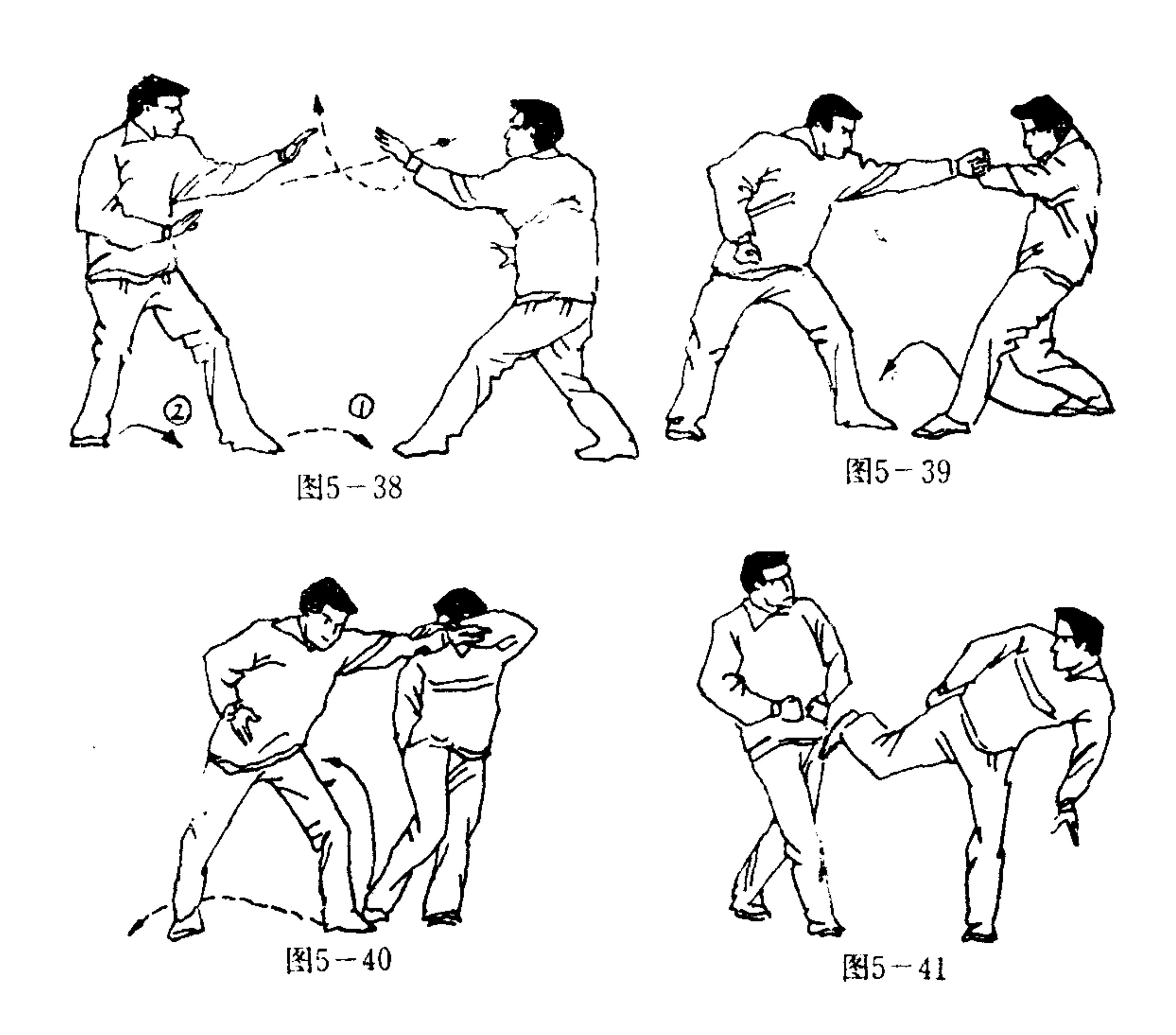


图5－38

图5－39

图5－40

图5－41

补注：

锉蹬连环腿为柔身八卦下截腿动作的变势用法。应用这一腿时，要注意下锉腿变斜蹬腿要急速，要如影随形。另外，敌方左脚掌如被我右足踏住，我要立即将右足尖里碾转右足根外碾转（要里旋右胫），这样就能将敌之右脚掌之骨节全部碾碎，使敌失去再战之能力。

十三路：撩蹬连环脚

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—42）。敌左掌向我头部击来。当敌左掌击来时，我立即左转体90°，与此同时，屈右臂以右立肘之肘部里掩敌之左臂，而左足与右立肘里掩之同时，向我左腿后回绕，并以左足后根撩踢敌之左小腿胫骨（图5—43）。敌左腿被撩击必后撤左足，同时又以右掌击我。我立即以右掌向右钩开敌之右臂，而以右横蹬腿蹬敌之小腹。敌被蹬必向身后仰跌。（图5—44）

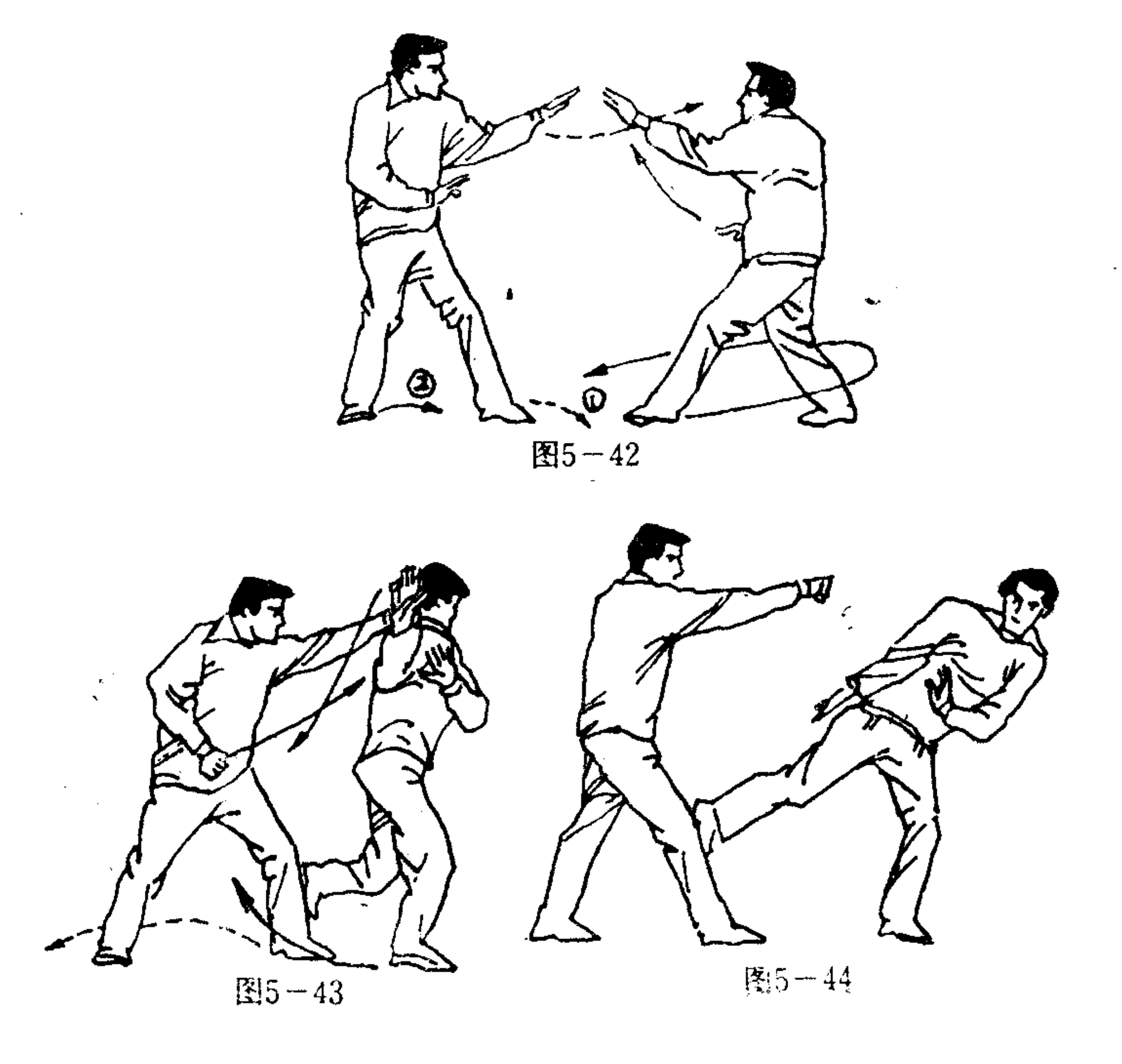


图5－42

图5－43

图5－44

补注：

撩蹬连环腿为柔身八卦后踹腿动作变势击法。应用这一腿时，要注意右臂以中节（肘部）封一手，比梢节（手部）封一手。而腿击，后撩为暗腿，斜蹬为明腿，明暗结合极易击中对方。此乃柔身八卦之上乘腿法也。

十四路：挂顶连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—45）。敌以左足踢我左小腿胫骨。当敌腿踢来时，我左腿立即右摆（图5—46）并马上向左方横挂敌之左腿，我就势左转体90°，提右膝以右膝转顶敌之后腰（图5—47）。如敌右转向后逃脱，我右足就势蹬其臀部。敌被蹬必向前俯跌。（图5—48）

补注：

挂顶连环腿为柔身八卦里合腿动作之变势击法。应用这

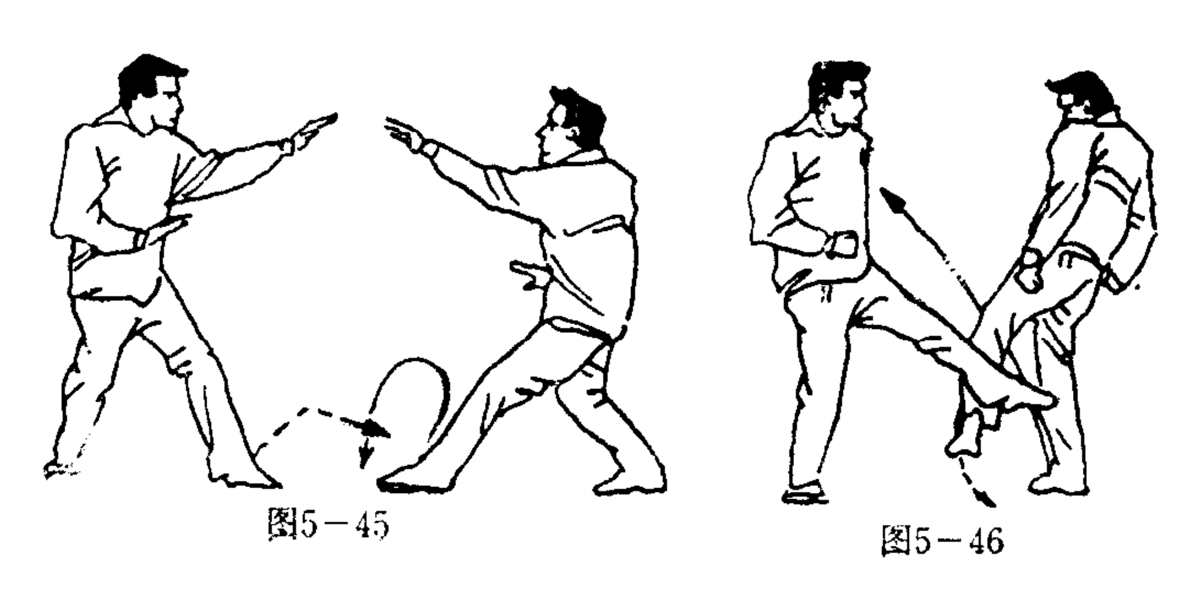


图5－45　　图5－46

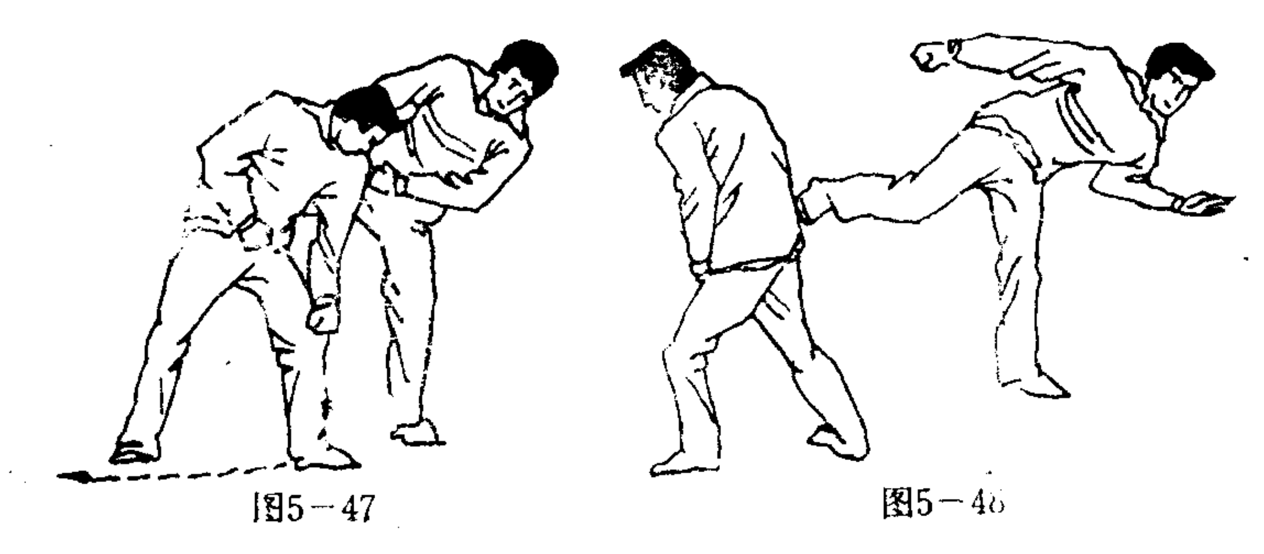


图5－47　　图5－48

一腿时，要注意回挂要及时，顶膝要急速，补蹬要有力。上述三点作到了，让敌方跌出是很容易的事。

十五路：后点连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—49）。敌以右脚脖由左而右勾踢我之左小腿。当敌腿勾来时，我迅速提左膝让敌右勾踢落空（图5—50），并立即以左后脚根撩点敌之小腹（图5—51）。敌如急速回撤右足而身体未倒，我则右脚前跳一步使左脚空中变腿，再以左足向敌左大腿根斜踹一脚，敌必仰身后跌。（图5—52）

补注：

后点连环腿为柔身八卦后踹腿动作之变势用法。应用这一腿时，要注意后点撩和斜踹踢连接迅速，判断正确和腿力刚劲，方能将对方踹出。

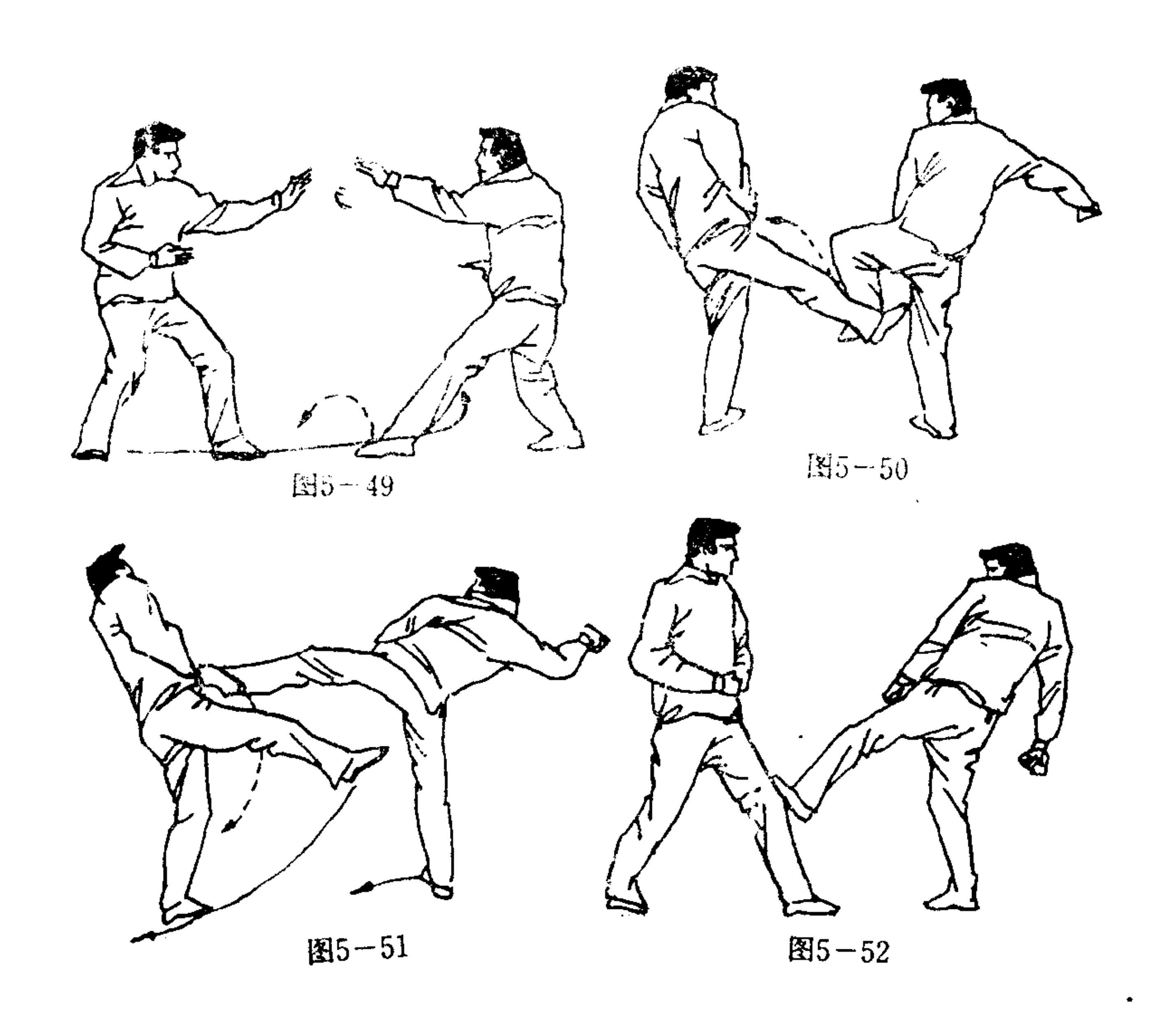


图5—49

图5—50

图5—51

图5—52

十六路：解脱连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—53）。我主动以右足直踢敌之小腹（图5—54）。敌见我脚踢去，迅速双手抓住我右脚。当我右脚被敌方捉住后，我立即左足用力蹬地而起，身体悬空，在空中体稍左转脸朝下，被捉之腿用力回屈，而左足用力再蹬敌小腹（图5—55）。敌被蹬双手放开我右足，我空中右转体，再以右铲腿铲击敌之胸部，敌被铲必后倒。（图5—56）

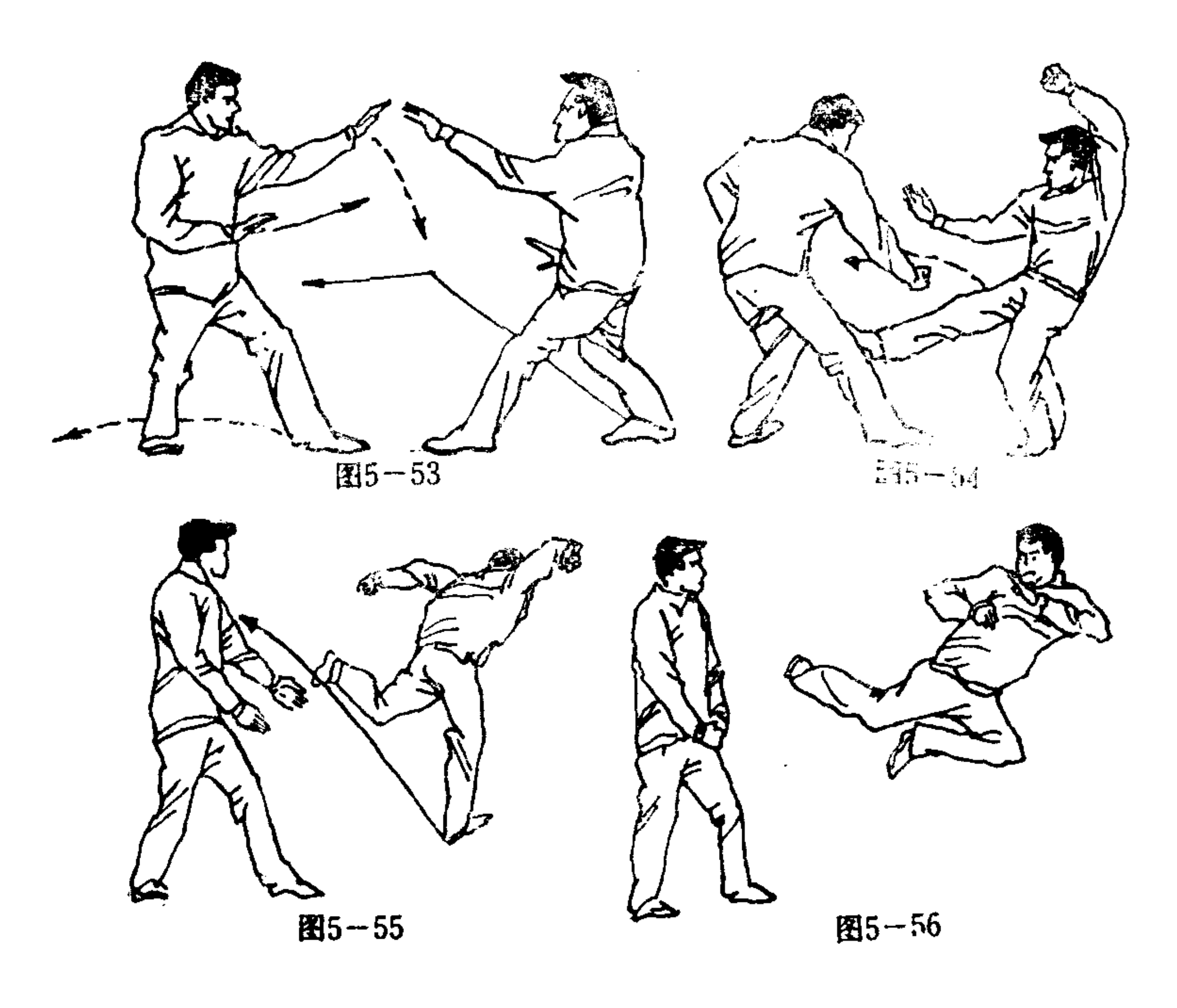


图5－53　图5－54

图5－55　图5－56

补注：

解脱连环腿为柔身八卦后踹腿动作变势用法之一。这一腿是地蹦腿法。我右足被捉以后，我以空中后蹬变侧铲解脱之，由于在空中要完成两击动作，所以要求极为快速、有力才能将敌方踹倒。我以扁摔势落地后要迅速起身，准备和敌方再战。

十七路：截缠连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—

57）。敌以右横钉踢由左而右扫击我左腿。当敌腿扫来时，我左足急回撤一步，同时左转体90°，提右膝上翘右足尖以右脚掌迎截敌之右小腿胫骨（图5—58）。当敌右小腿被我截住后，我右足立即足尖前绷，向下、向右拨别敌之后腿（图5—59）。敌后腿被拨别后，露出了其臀部空裆，我立即以右侧踹，踹蹬敌之臀部，敌被踹必侧向摔倒。（图5—60）

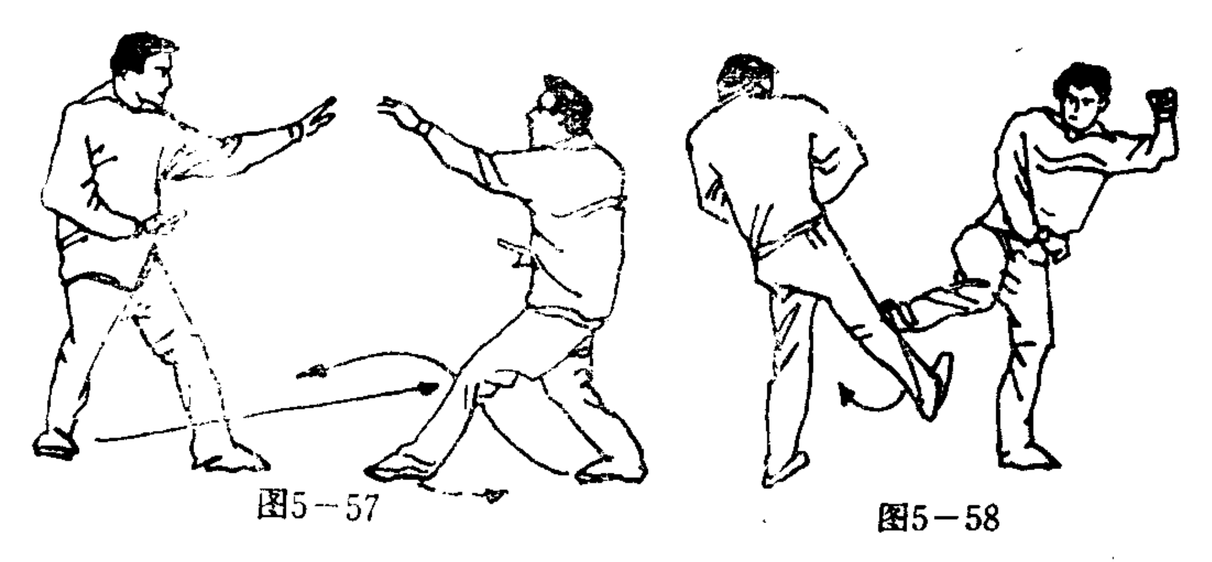


图5－57　图5－58

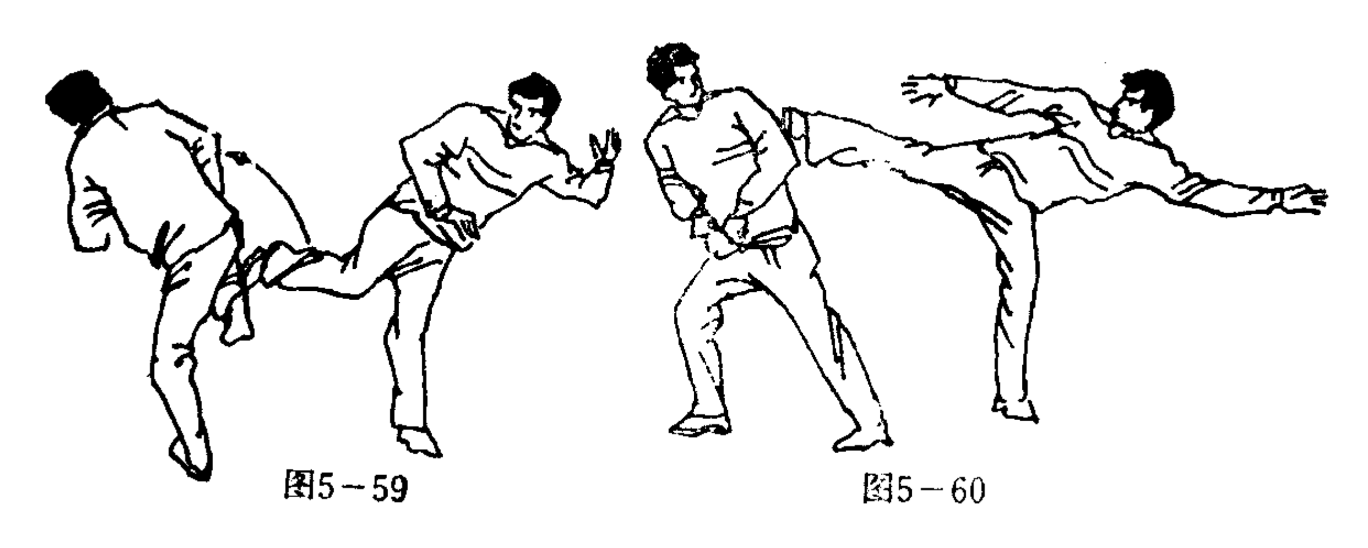


图5－59　图5－60

补注：

截缠连环腿为柔身八卦正撞腿动作之变势用法之一。应用这一腿时，左腿后撤和右足前截要同时完成。右脚之前

截，外拨、侧踹要由右腿不落地悬空变腿完成。此腿难度较大，习练者必须多次演练，才能掌握这一技巧。

十八路：勾踹连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—61）敌左掌向我前胸击来。我立即从敌之左臂外上穿左仰掌，并翻手抓住敌之左腕（图5—62）。与此同时左转体90°，以右足尖虚踢敌之左小腿（图5—63），敌左小腿被踢必后撤左足。我右足在敌撤左足之同时，向敌之右大腿根侧踹右腿，敌被踹必后倒。（图5—64）

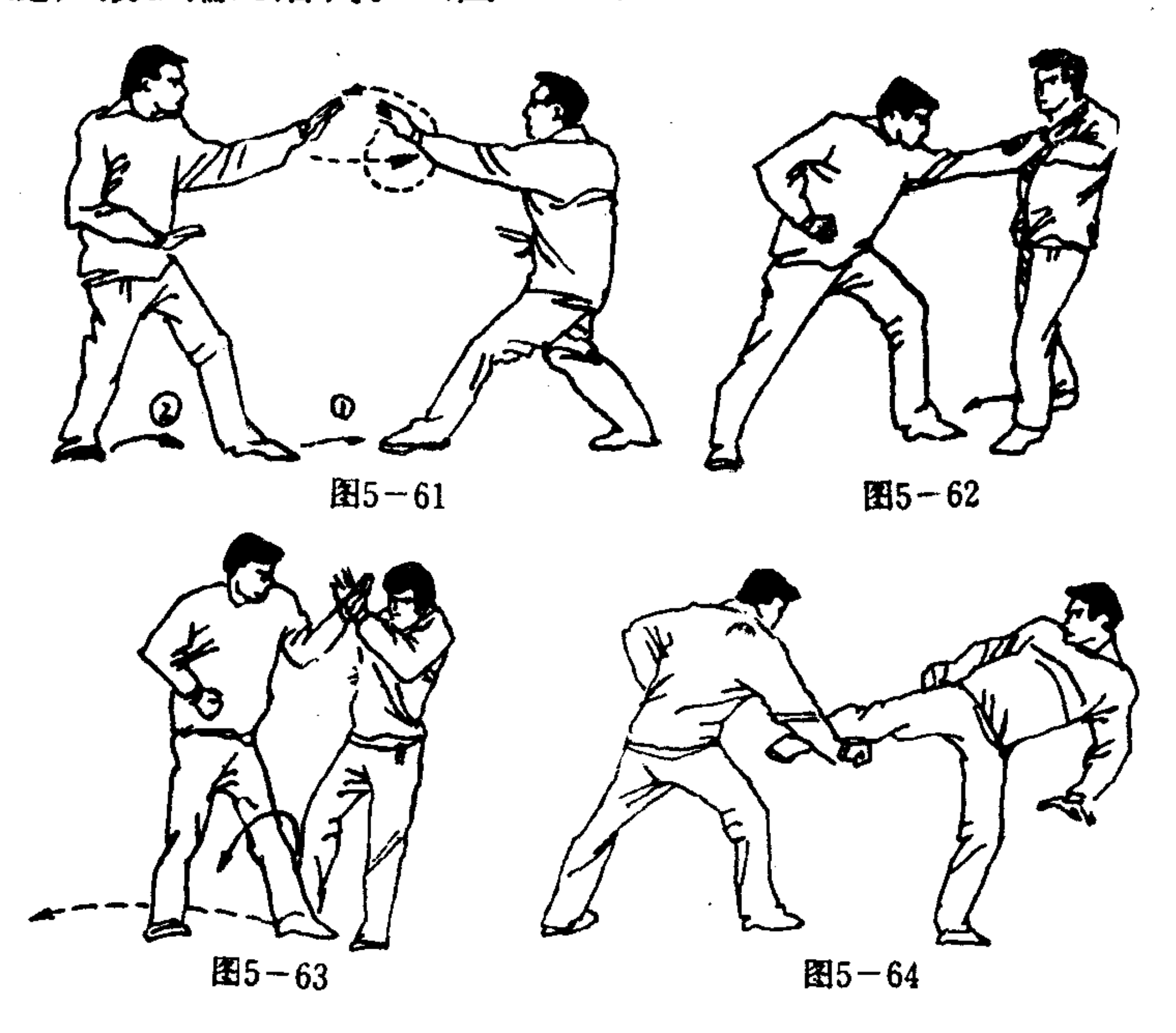


图5－61 图5－62 图5－63 图5－64

补注：

勾踹连环腿为柔身八卦里合腿动作之变势击法。应用这一腿时，要注意一虚一实，虚实结合。其里勾踢为虚，侧踹腿为实；里勾腿要柔，侧踹腿要刚。只有虚实刚柔结合，才能变腿迅速，将敌方踹中和踹倒。

十九路：跳进连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—65）。敌左掌向我面部击来。当敌左掌击来时，我左仰掌速从敌之左臂外上穿外挤，卸掉敌之左掌（图5—66）。与此同时，我以右足直踢敌之左小腿之胫骨。敌速后撤左足，并以右下栽拳击我左胫骨(图5—67)。我见敌拳栽来时，速将右腿屈腿回收(不落地)，同时左足前跳一步，右足向其右臂踢（图5—68），并马上左转体90°，再以右横踹，踹击敌方头部。敌被踹，头部必受重伤而失去再战之能力。（图5—69）。

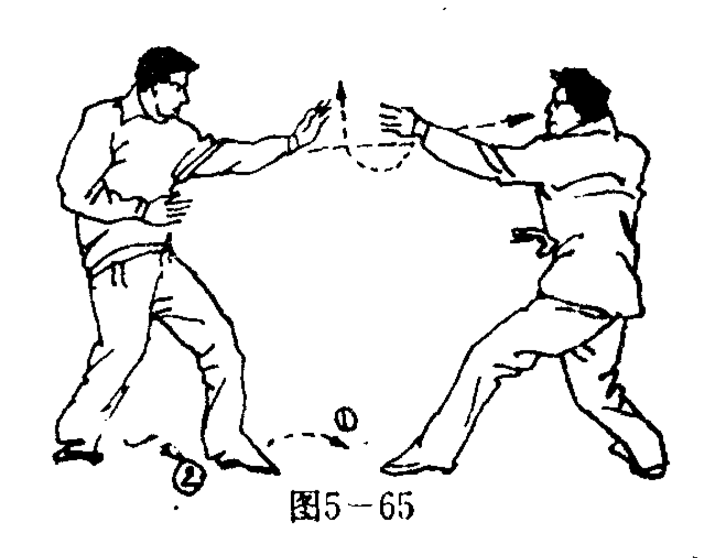


图5－65

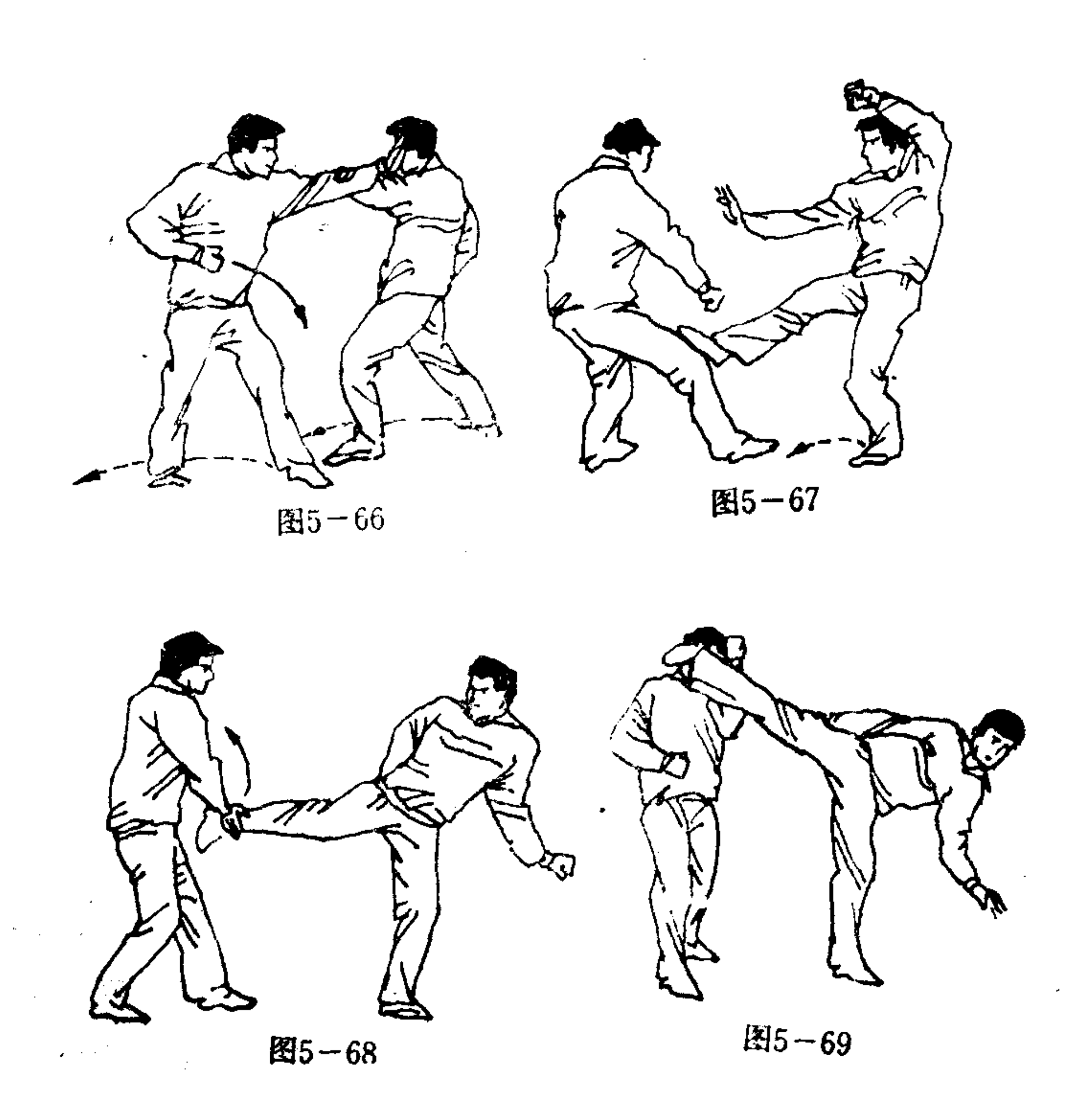


图5－66　图5－67

图5－68　图5－69

补注：

跳进连环腿为柔身八卦前趟腿动作之变势用法之一。应用这一腿时，要求右腿悬空击三次，难度较大，习练者只有多次练习，才能掌握这一技巧。

二十路：闪进连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局(图5—70)。敌右足前纵，双手猛向我上身扑来（图5—71)。当敌方双手

扑来之时，我左足急向左横跳一步，右足急收于左足内侧，悬提右足，躲开敌之双手扑击。当敌身过我身右侧时，我右足后踹其臀部（图5—72）。当敌方双足不停仍向前扑进时，我右足落地，左足速向右足后倒进偷步，仍以右足向其臀部后踹。敌被踹必向前俯倒。（图5—73）

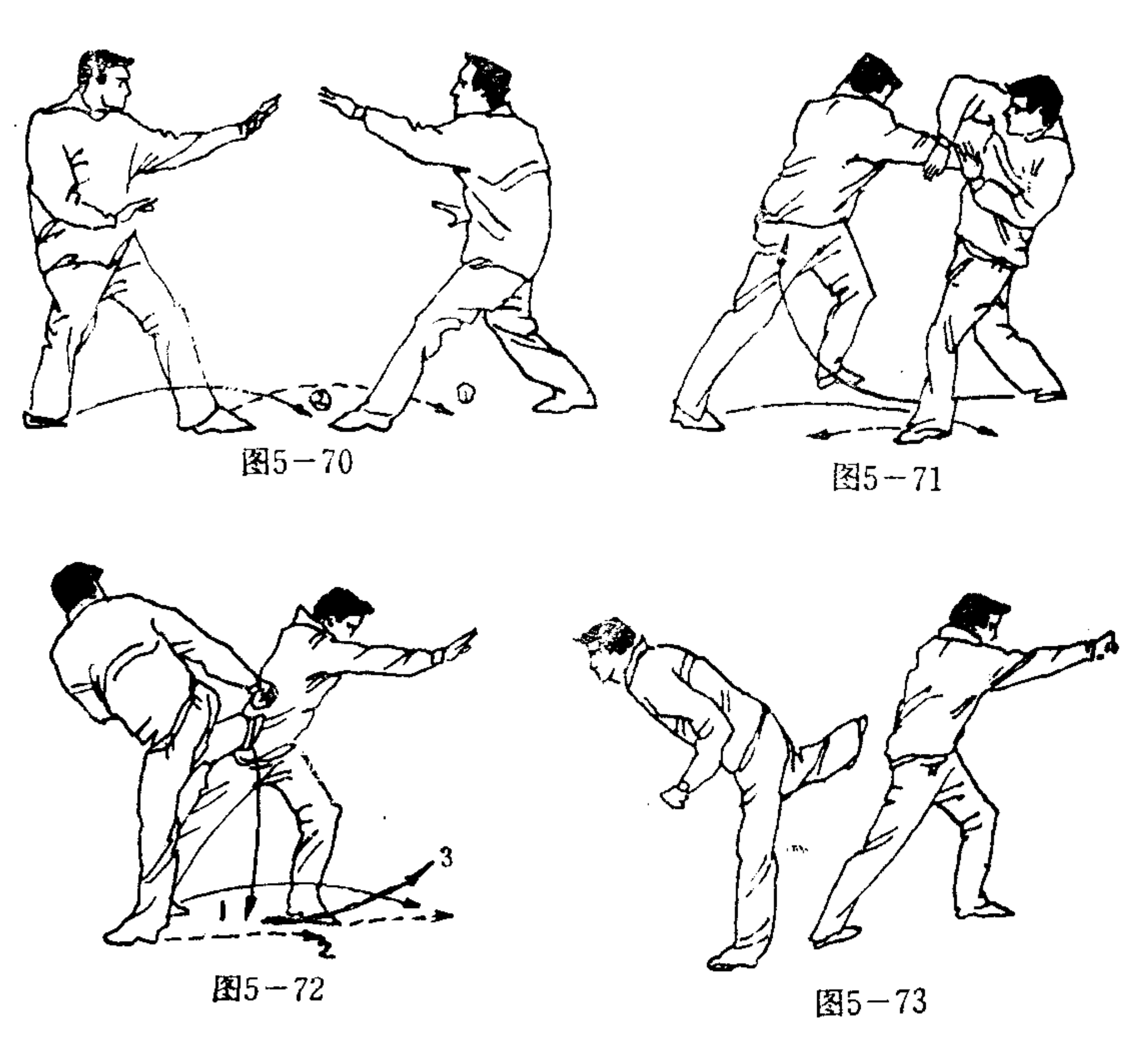


图5－70

图5－71

图5－72

图5－73

补注：

闪进连环腿为柔身八卦腿动作变势用法之一。应用这一腿要注意时机的掌握，这一腿只适用于敌方迅猛扑进的情况。在这种情况下，要避其锋击其后，脚到功成。在别的情况下，

不能用这一腿。

二十一路：绕踹连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—74）。敌从正面以右足向我左小腿胫骨踢来。当敌腿踢来之时，我左腿迅速向其后右腿内侧绕进并外挤敌之右腿（图5—75）。然后左足落地，以右脚脖向左前方猛踹拨敌之左小腿后下部，同时以右臂由左而右外击敌之上体或左臂，敌下被拨上被别必向其侧跌出。（图5—76）

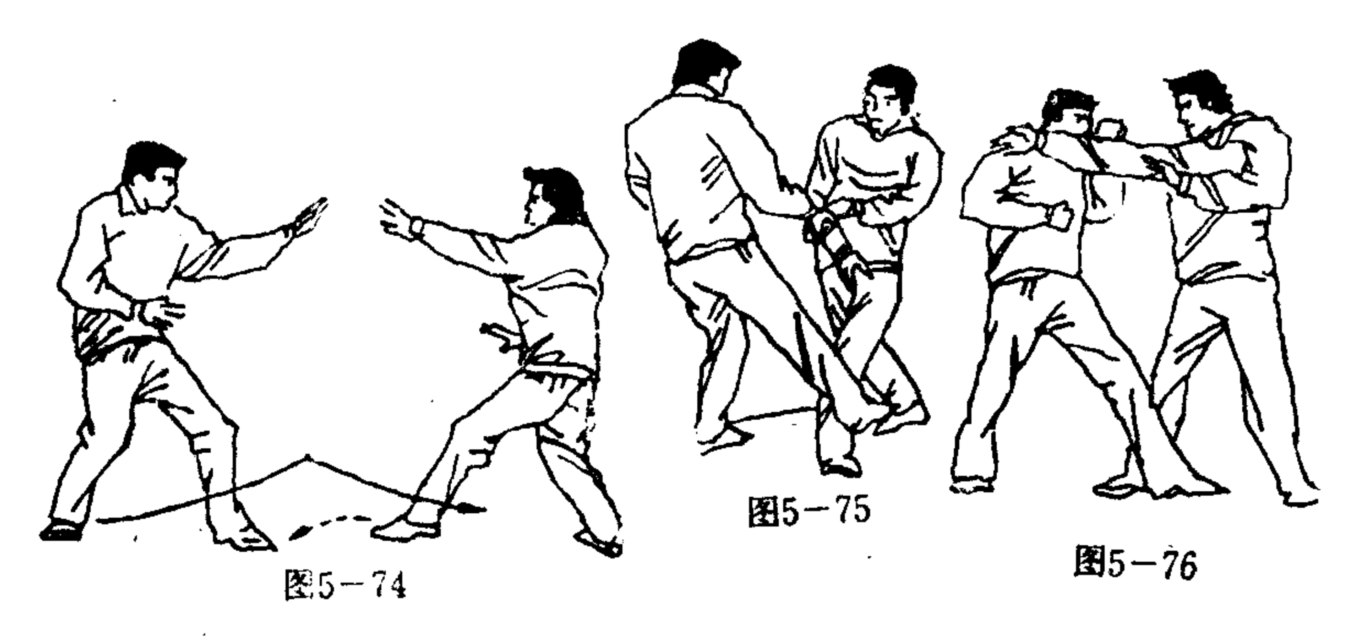


图5—74　图5—75　图5—76

补注：

绕踹连环腿为柔身八卦斜柔腿动作之变势用法之一。应用这一腿时，左腿前绕步要快，进步要大；右臂外拨和右腿勾踢要用整劲，而且要同时完成这两动作，敌方才易被跌出。

二十二路：里合连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—77）。敌以左掌击我面门。当敌掌击来之时，我左仰掌急从敌之左臂上穿捋抓敌之左腕并下带之（图5—79），同时急以右里合腿击敌头部。敌方伏上体低头躲过我之打击（图5—78）。我里合腿击空急从空中屈腿回收，再以右足向左前方斜蹬其左大腿。敌被蹬必向其后侧跌出。（图5—80）

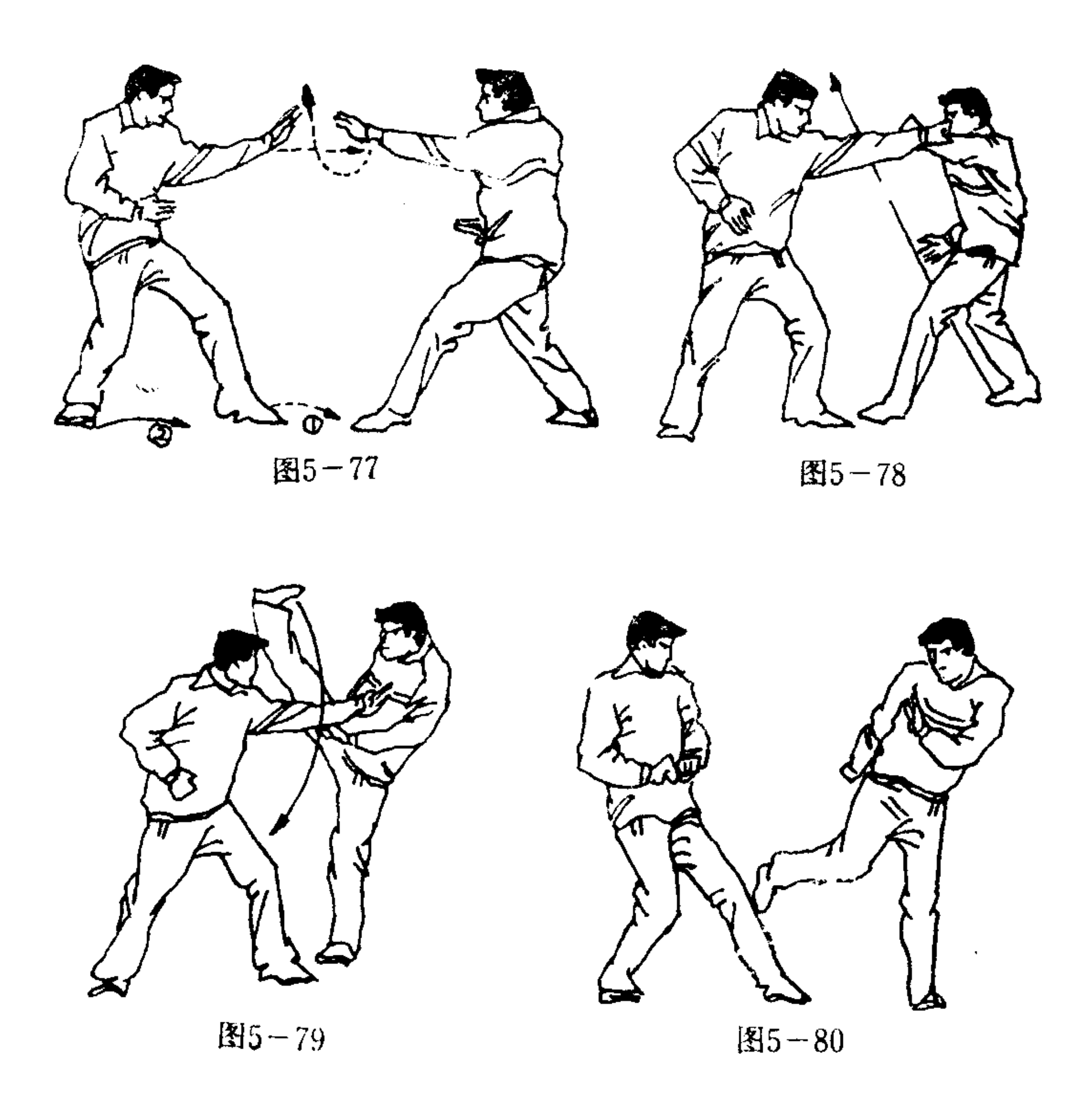


图5－77

图5－78

图5－79

图5－80

补注：

里合连环腿为柔身八卦里合腿动作的变势用法。应用这一腿时，要注意里合腿为虚，斜蹬腿为实；里合腿要柔，斜蹬腿要刚。实践证明：里合腿往往击不中对方，而斜蹬腿却能击中对方，因此里合腿要柔，柔才收腿迅速，更利于有力地斜蹬对方。

二十三路：拍踢连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—81）。敌以右足直踢我左腿，我左腿立即后撤一步上体前伏，以双俯掌扑拍敌之右脚面（图5—82）。敌右足踢空，立即空中悬身，以左腾空飞脚直取我头部。当敌左腾空飞脚踢来时，我立即上体后仰以右臂外拨敌之左腿，与此同时用左上踢腿以左足尖上踢敌之裆部（图5—83）。敌被踢如未倒，我立即后仰右转体，右足前跳一步，再以左足向敌方小腹横踹一脚。敌被踹必后倒。（图5—84）

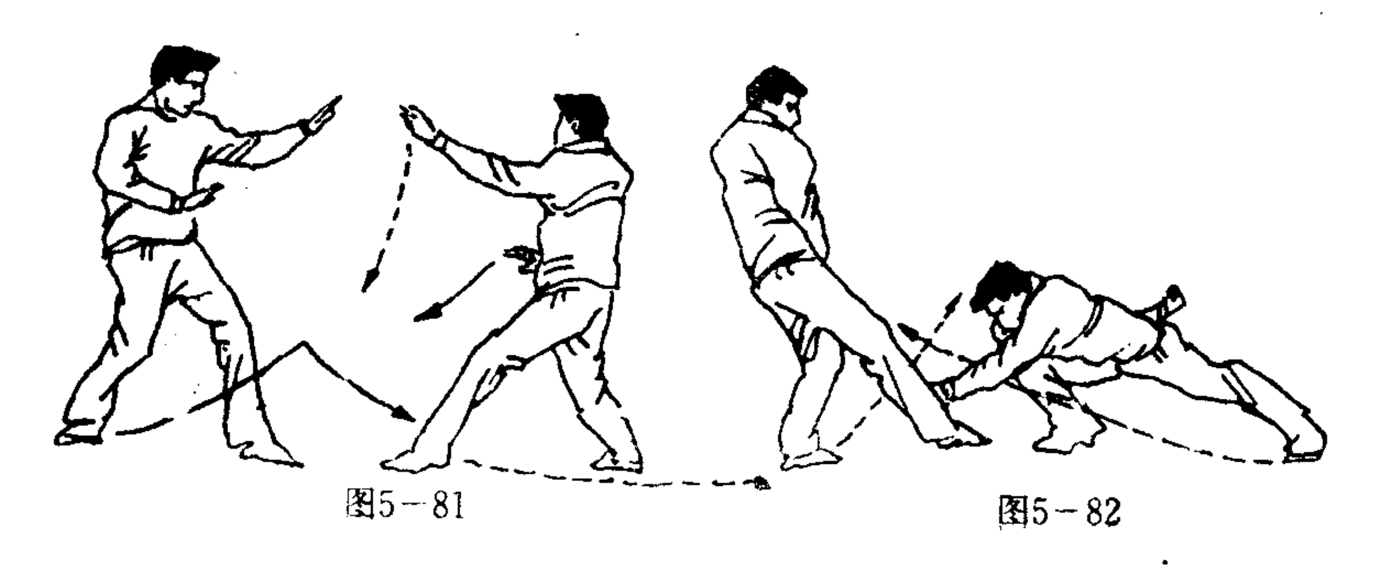
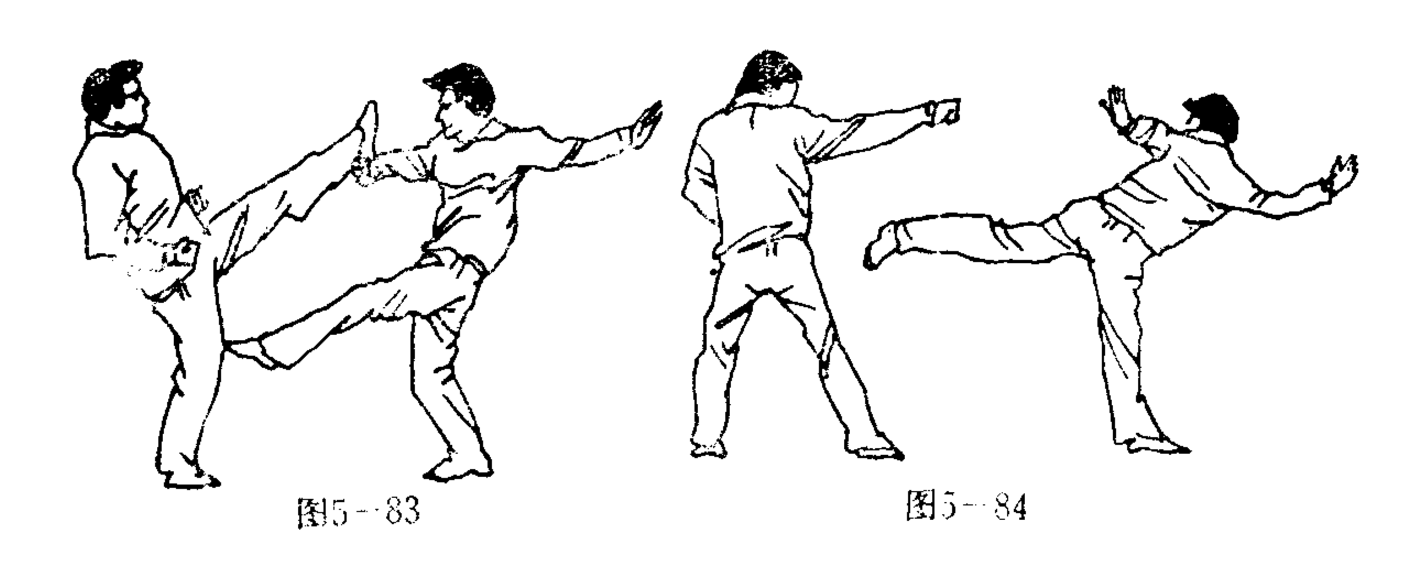


图5－81　　图5－82


图5—83　　图5—84

补注：

拍踢连环腿为柔身八卦上踢腿动作的变势用法之一。应用这一腿时，伏身前拍要准，仰身上踢要快。由于敌方身体腾空，所以我之上踢腿十有九中。但做这一腿的单操练习，要掌握分寸，不要把自己对练的一方真的踢伤。

二十四路：转摆连环腿

设想：我和敌方左腿于前右腿于后拉开战局（图5—85）。敌以左足向我裆部横踹而来。当敌腿踹来时，我稍左转体，以右大腿由右而左外挤敌腿，随之飞快左后转体（图5—86），以左脚掌倒踢伤敌之后背（图5—87）。敌如以左臂外拨我之左腿，我左足立即落地，速右后转体，再以右脚根倒踢敌之下裆，敌必受重伤。（图5—88）

补注：

转摆连环腿为柔身八卦外摆腿动作的变势用法之一。应

用这一腿时，要注意这一腿是以转破坏敌腿击的特点，靠身体的旋转外挤破了敌方的腿击。另外左右摆动倒踢要连贯急速，慢了敌方就会变势，慢了敌方就会逃离我腿击的距离和范围，所以要求外摆倒踢越快越好。

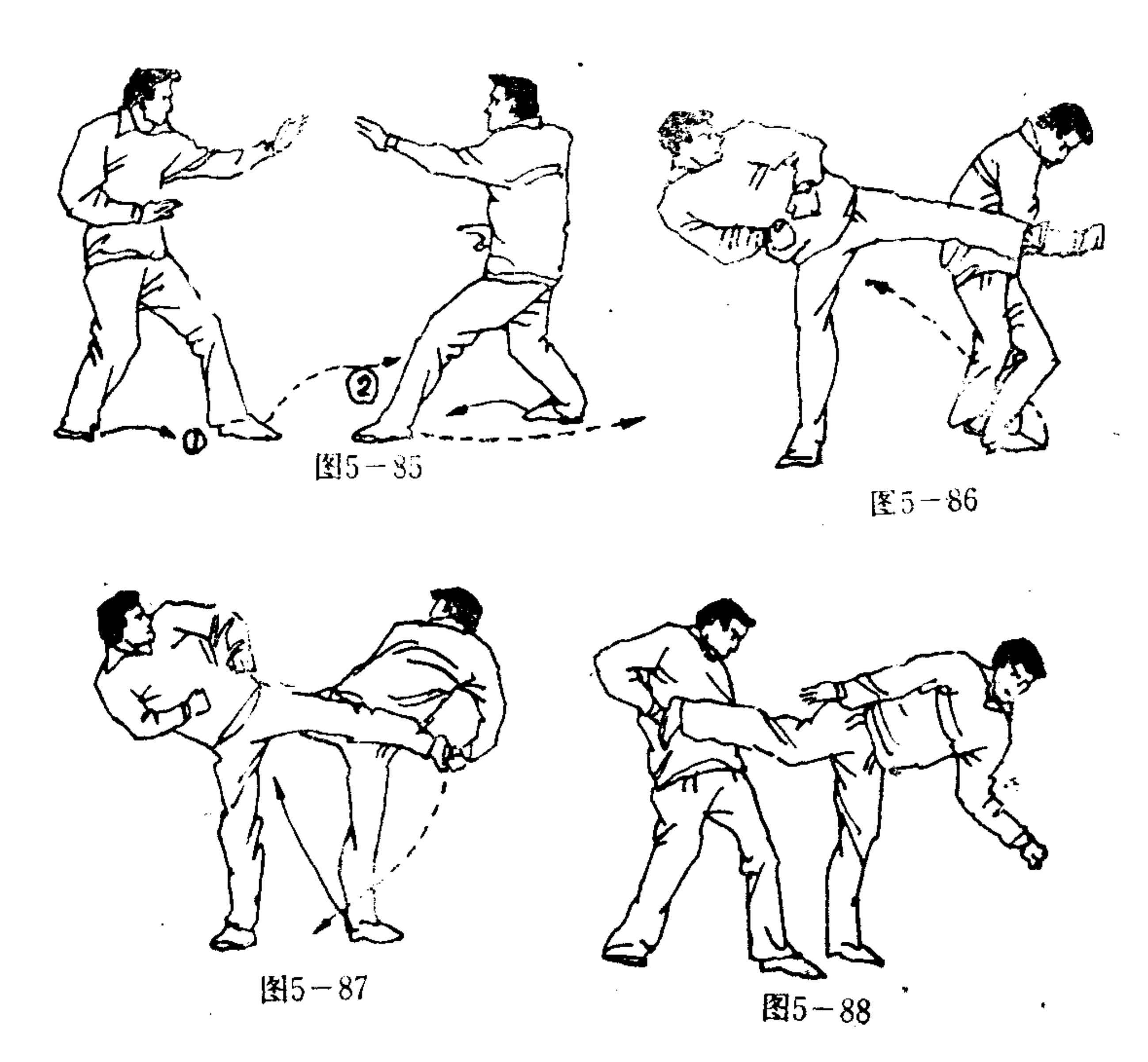


图5－85

图5－86

图5－87

图5－88

六、地躺技法——
地躺八卦扣散打技法

地躺八卦扣，是由八卦掌和地躺术相结合而创生的实战技法。这套技法，既具有八卦掌吸、闪、摇、拧、回、转、翻、停种种身法，又具有八卦掌进、退、绕、垫、偷、过、纵、箭等步法，和推、托、带、领、搬、扣、劈、进等手法；同时，它也具有地躺术的跌、扑、滚、翻、滑、跃、坐等跌法、和地躺术的蹬、踢、剪、绞、勾、缠、绊、捆等腿法，以及击、打、摔、拿、擒、捆、绑、点等招法。地躺八卦扣弥补了八卦掌底盘功夫的不足。

地躺八卦扣，又分先天八扣和后天六十四扣两个套路。先天八扣是地躺术的基本功动作按∞字圈形走圈演练；后天六十四扣是散手招法，是先天八扣的变势用法，按直躺往返的形式演练。不管是先天之“扣”还是后天之“扣”，每扣都是由2—3个上盘动作（手、腿之击打动作）和一个地躺动作组成。就地躺动作的数量来说，一共是七十二扣。但是“扣”的散手技法则达二百余个，远远超过了“七十二”之数限。

练习地躺八卦扣之地躺动作，有八点要求，这就是：缩颈正头、含胸拔背、沉肩坠肘、弯腰敛臀、屈膝勾脚、伸缩交替、翻滚圆滑、穿转速巧。

下面，从二百多个地躺八卦扣的地躺技法中，挑选出三十六个摔势扣法，奉献到大家的面前，以求得到武林同仁之指正，并与武林同好共勉（这三十六扣，以捆、摔为主；地躺术擒拿之法，另文阐述）。

（一）二龙盘柱

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—1）。敌左足左移，右足向我右腿外抢位进步，同时以右掌击我头部（图6—2）。当敌掌击来时，我右仰掌从敌右臂外上穿，并内旋臂抓捋敌之右腕（图6—3）；与此同时，我双足用力蹬地跳起，我之右腿从敌之右腿后插裆而入，以右足先勾住敌左大腿前外侧，左足从敌右腿前插伸，并以左脚掌蹬击敌之左小腿内侧，造成敌心理惊慌和重心不稳（图6—4）；我身体作扁摔动作，而在身体将落地又未落地之时，马上用力作空中右滚翻，两腿伸直沿顺时针方向滚身别绊（图6—5）

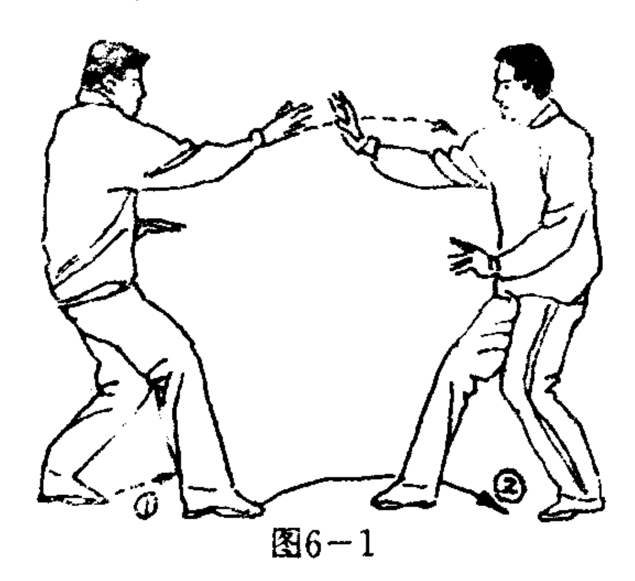


图6－1

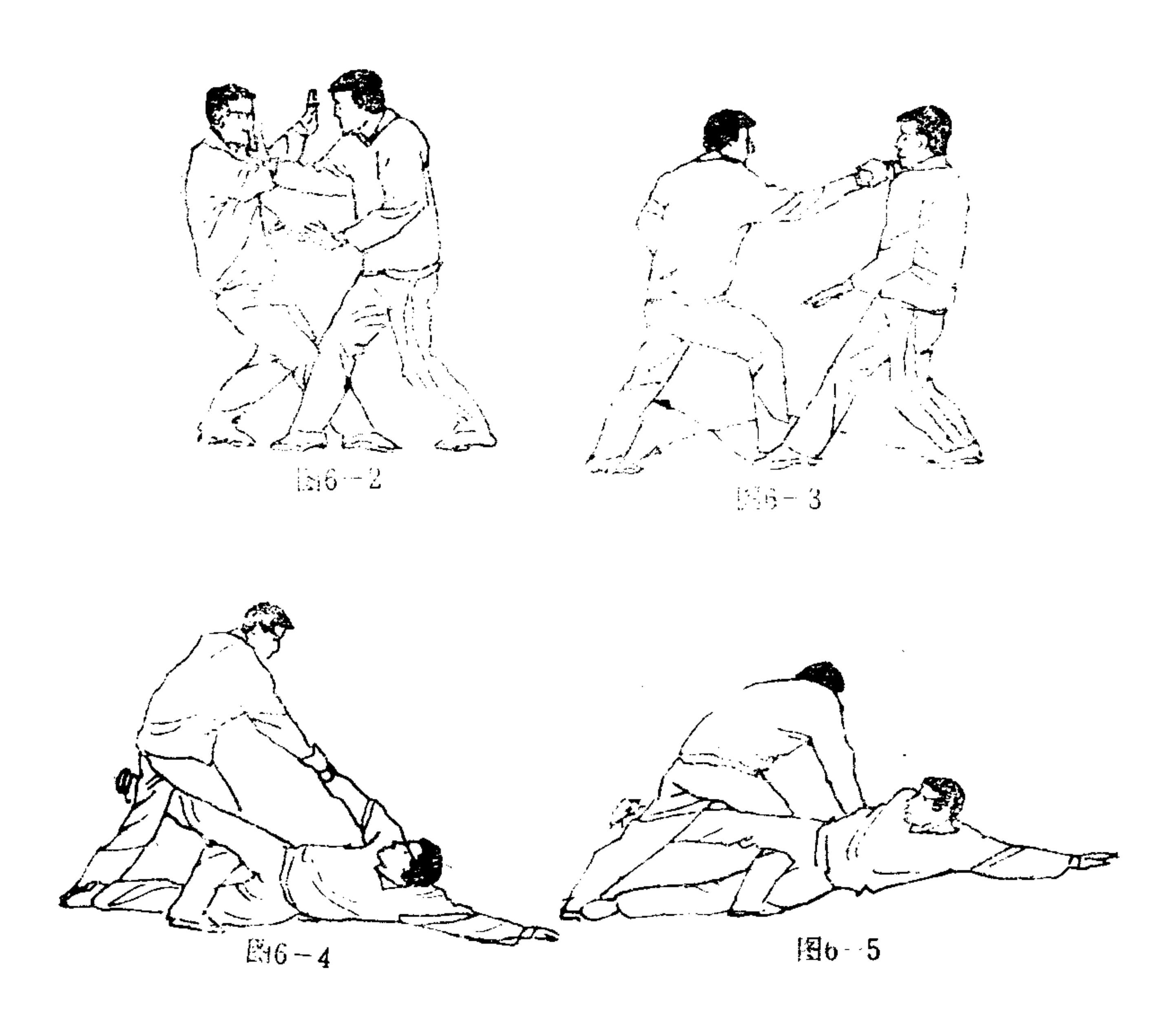


图6－2 图6－3 图6－4 图6－5

敌双腿被别绊，必向前俯身跌倒。

2.变式技法

承上势，当我用二龙盘柱进击对方时，敌右腿速撤一步，以左足向我后背踏来（图6—6）；在这种情况下，我在左扁摔的空中马上右滚身，以右小臂外格敌左腿，右掌就势抓住敌左腿，同时以左足斜蹬敌裆（图6—7）；敌被蹬必后倒。

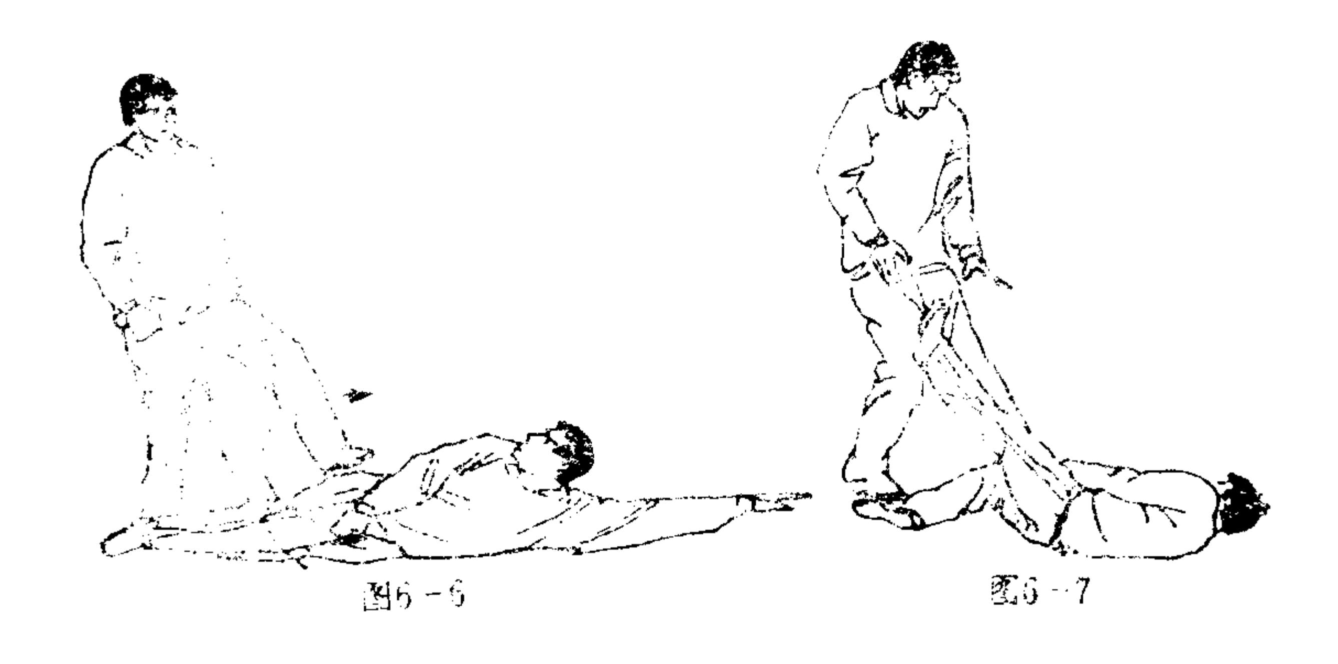


图6－6　图6－7

（二）童子蹬毯

1.基本技法

设想敌我右腿于前左腿于后拉开战局（图6—8）。敌右足外绕向我右足外抢位进扣步，并马上左转体以左足向我胸部蹬来（图6—9）。当敌腿蹬来时，我稍右转体，起左外摆腿外格敌之左腿（图6—10），并马上屈左小腿缠锁敌之左腿，紧接着右足蹬地跳起，以右脚跟猛蹬敌之臀部（图6—11）；敌被蹬必俯身前倒。

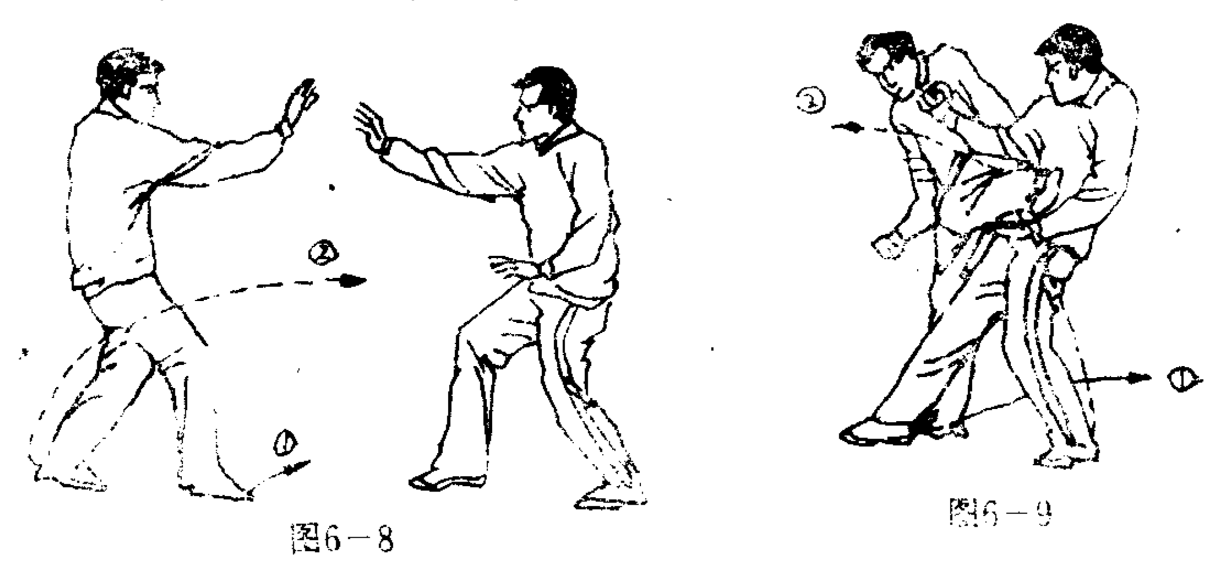


图6－8　图6－9

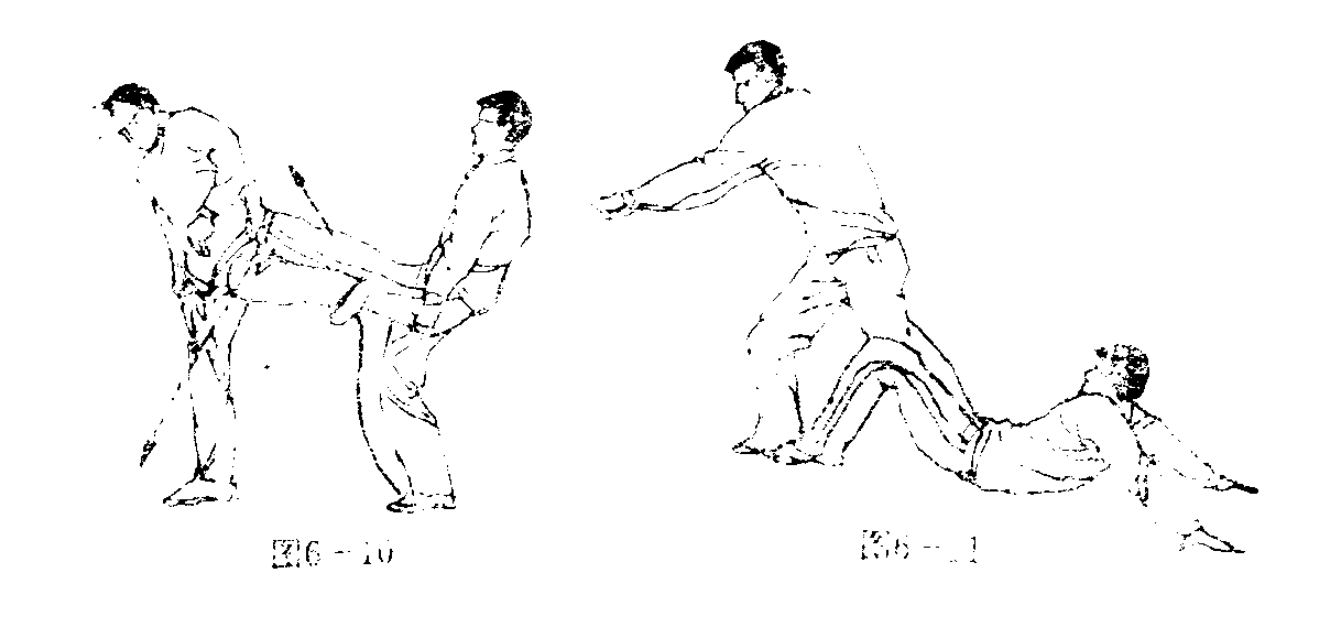


图6－10　　图6－11

2.变式技法

承上势，当我用童子蹬毯进击对方时，敌左足落地，左转体进右里弧形以右掌击来时（图6—12），我坐地后马上左滚身，屈左腿套锁敌之左腿，以右足截踢敌之小腹（图6—13），敌被截必向后仰跌。



图6－12

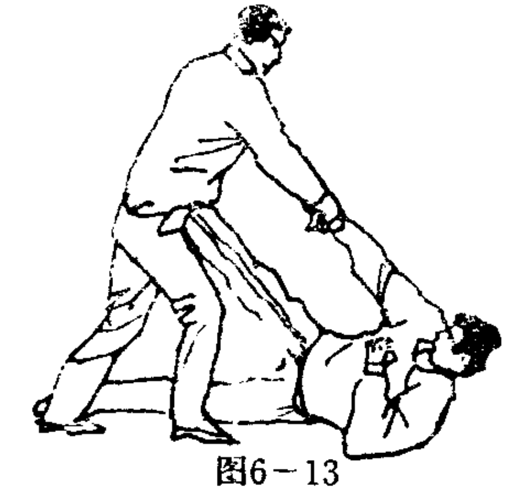


图6－13

（三）仙人卧床

1.基本技法

设想敌我右腿于前左腿于后拉开战局（图6—14）。敌

左足向我右足外抢位进步，同时以左单花拳击我右耳（图6—15）。当敌拳击来时，我速下降身形使敌拳走空，并马上从敌双腿前作上体前跃势右扁摔，与右扁摔之同时，右臂从敌裆插入抱撞（以肩）敌之右腿（图6—16），在空中左滚身仰卧，右腿从敌左小腿后侧别住敌左腿，再以左腿摆撞或以左足侧蹬敌小腹（图6—17）；敌被绊撞必仰身后倒。

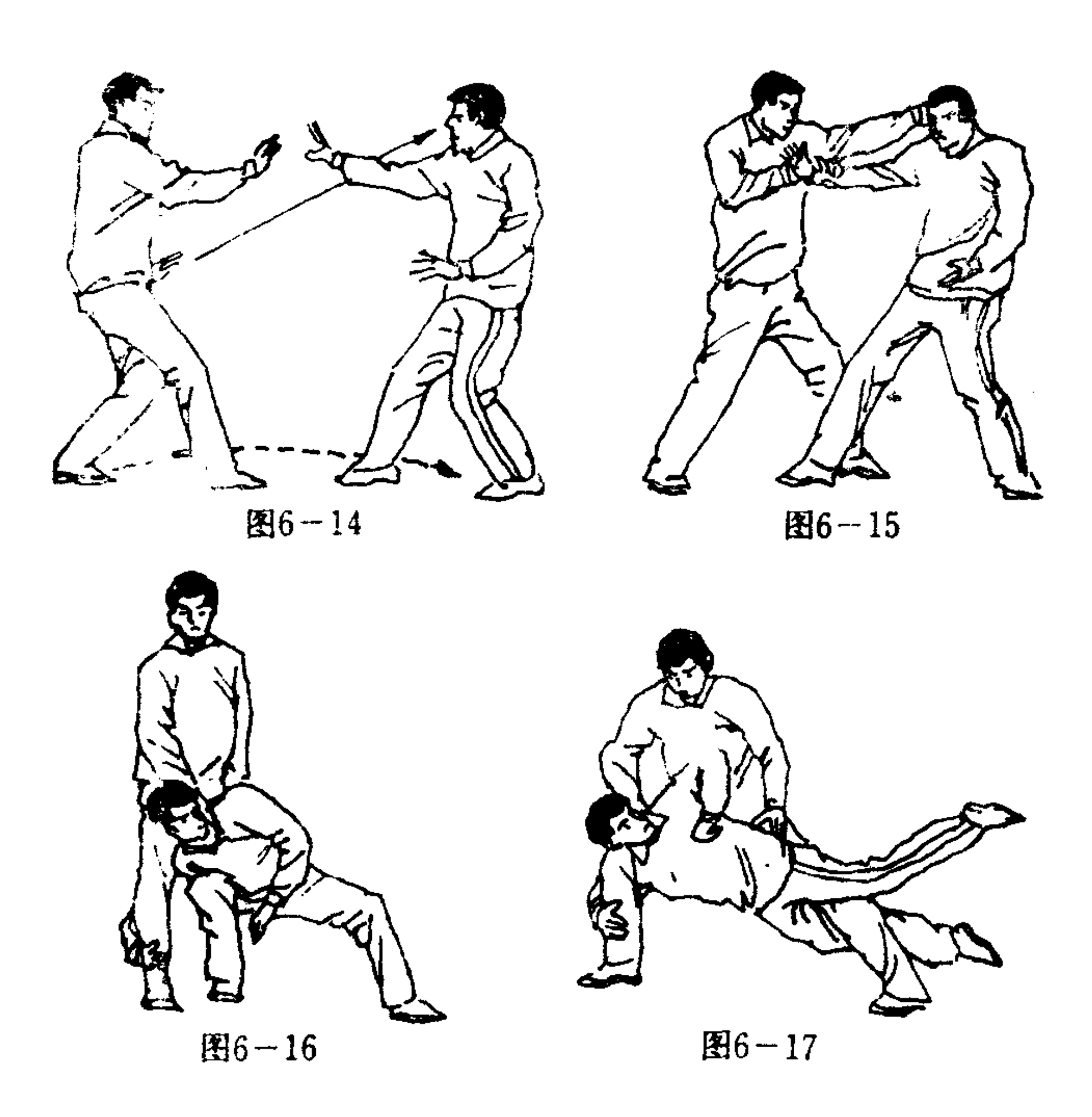


图6－14　图6－15

图6－16　图6－17

2.变势技法之一

承上势，当我用仙人卧床进击对方时，敌左足后撤，意欲变招取我。在这种情况下，我右臂缠抱敌右腿不放，并猛

收腹，以右足蹬地助势，用左脚尖点踢敌之臀部（图6—18）。敌被踢必俯身前倒。

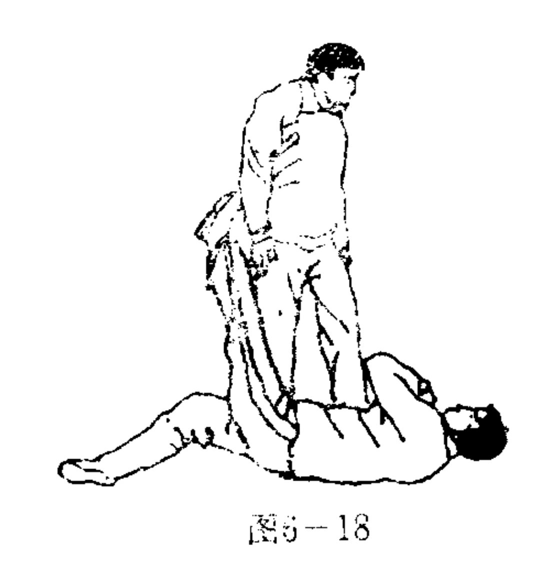


图6—18

3.变势技法之二

上承仙人卧床之基本技法，敌右腿被我右臂抱住，突然提左足下踩我腰部（图6—19）。当敌腿踩来时，我右臂抱住敌右腿不放，于地上左滚身，借势我左腿屈膝外挤敌之左腿，左肘猛横顶敌右大腿根（或横顶敌之左小腿）（图6—20）；敌被顶必仰身后倒。



图6—19



图6—20

（四）老羊撞头

1.基本技法

设想敌我右腿于前左腿于后拉开战局（图6—21）。敌进左足向我右足外抢位进步，同时以左单插花拳击我右耳（图6—22）。当敌拳击来时，我速下伏身形躲过敌拳，就势右手抓住敌之左腿腘窝（图6—23），并立即向敌裆矮进左足，同时左手抓住敌之右腿，以头猛顶敌腹（图6—24）；敌被顶必仰身后倒。

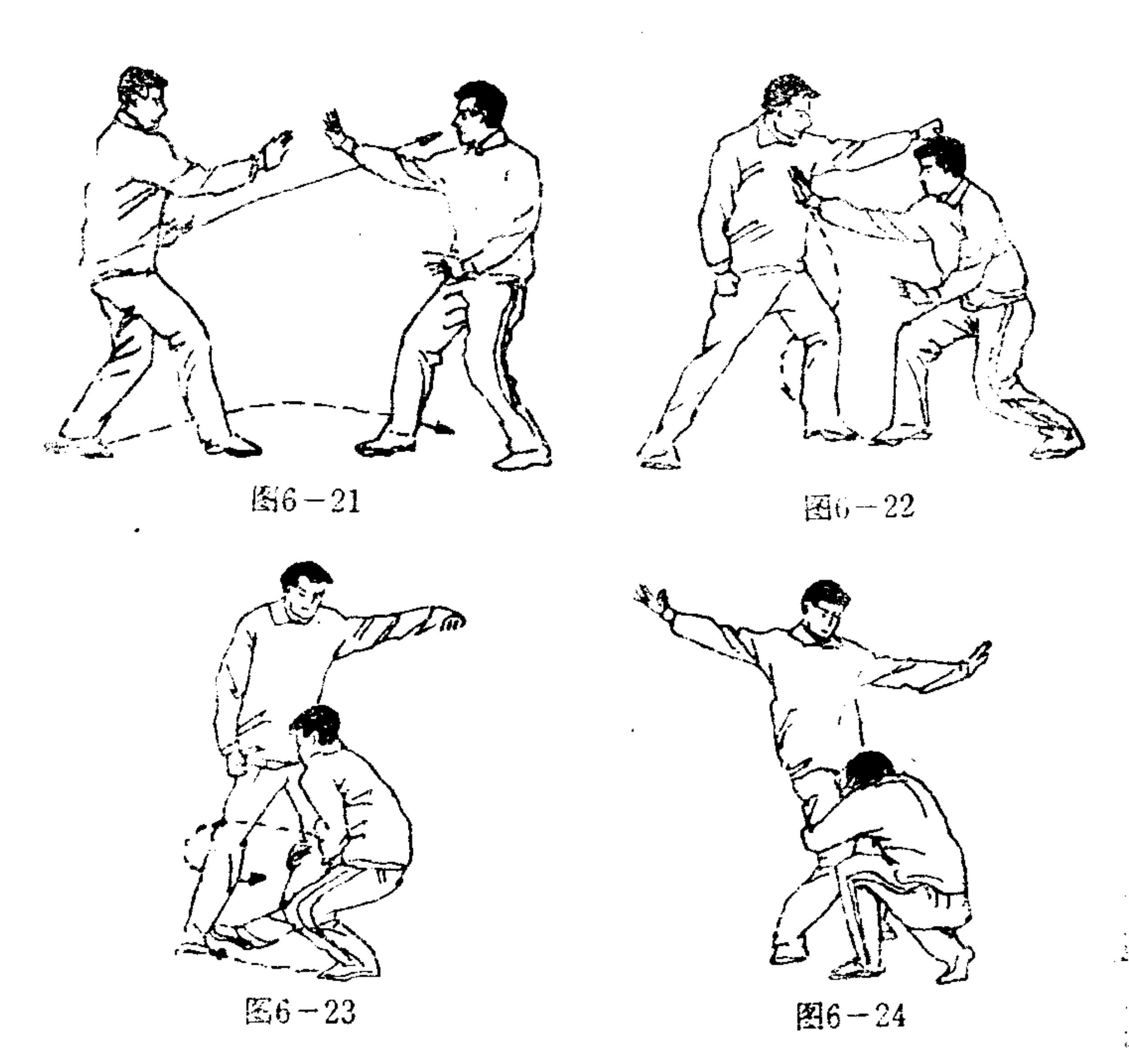


图6－21　图6－22　图6－23　图6－24

2. 变势技法

承上势，当我用老羊撞头进击对方时，敌左足撤回（我右手未抓牢敌之左腿），同时以右栽拳击我头部(图6—25)。当敌拳击来时，我头速右摆（使敌拳走空）并作右扁摔动作，与此同时，右腿从敌之右腿后别绊敌之右腿，屈左肘里格敌之右臂，以左足跟倒蹬敌之腹部（图6—26）；敌被蹬必仰身后倒。

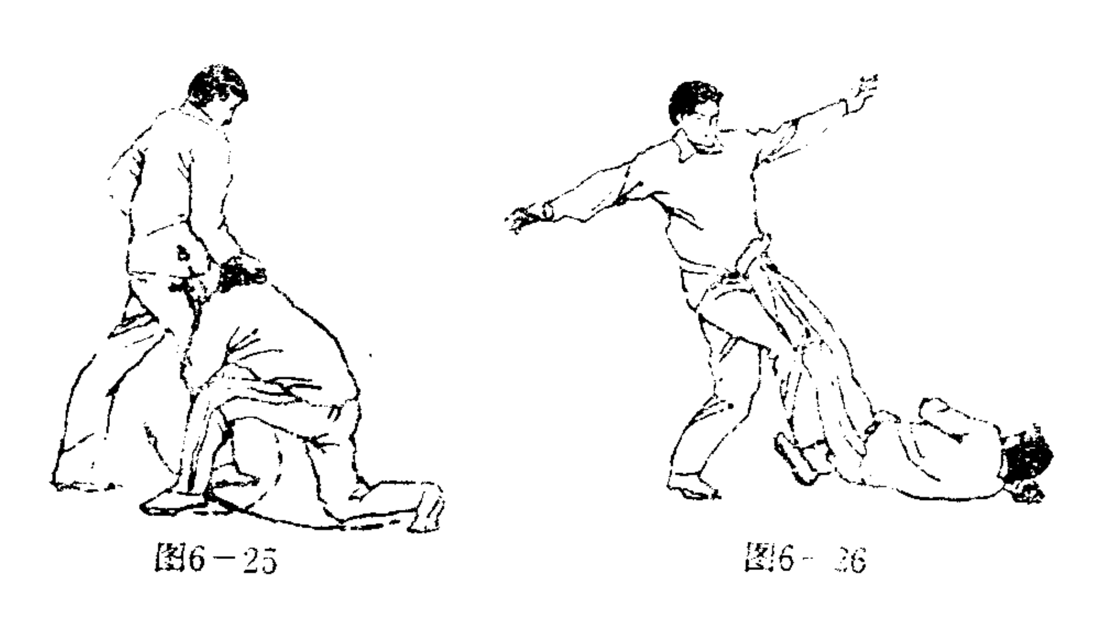
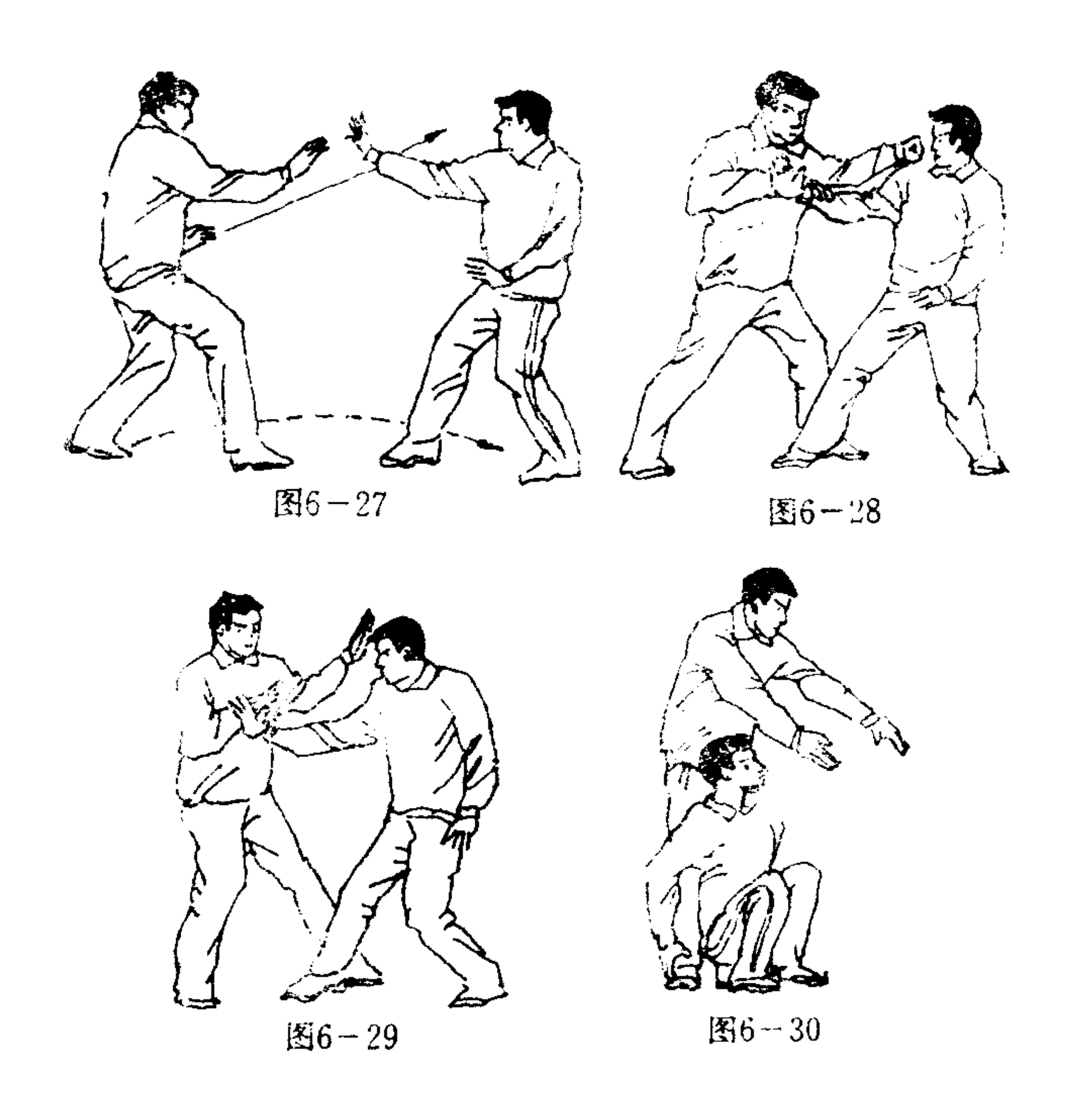


图6－25　　图6－26

（五）罗汉靠背

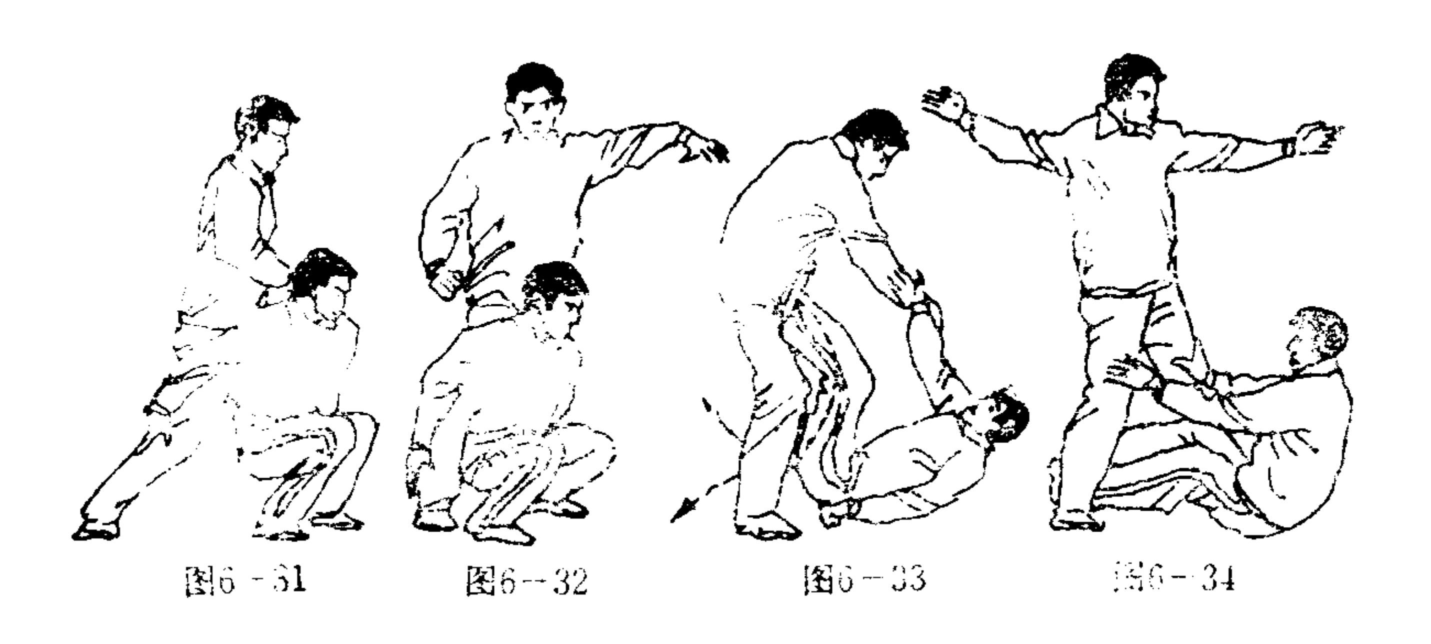
1. 基本技法

设想敌我右腿于前左腿于后拉开战局（图6—27）。敌左足向我右足外侧位进步，同时以左单插花拳击我右耳门（图6—28）。当敌拳击来时，我右足迅速前进一步，左足跟进半步；与此同时，身体下伏（稍左转），使敌拳落空（图6—29）；与进步之同时，双手向后抓住敌双腿，以后脑猛顶敌之小腹（图6—30）；敌被顶，必仰身后倒。


图6－27 图6－28 图6－29 图6－30

2.变势技法

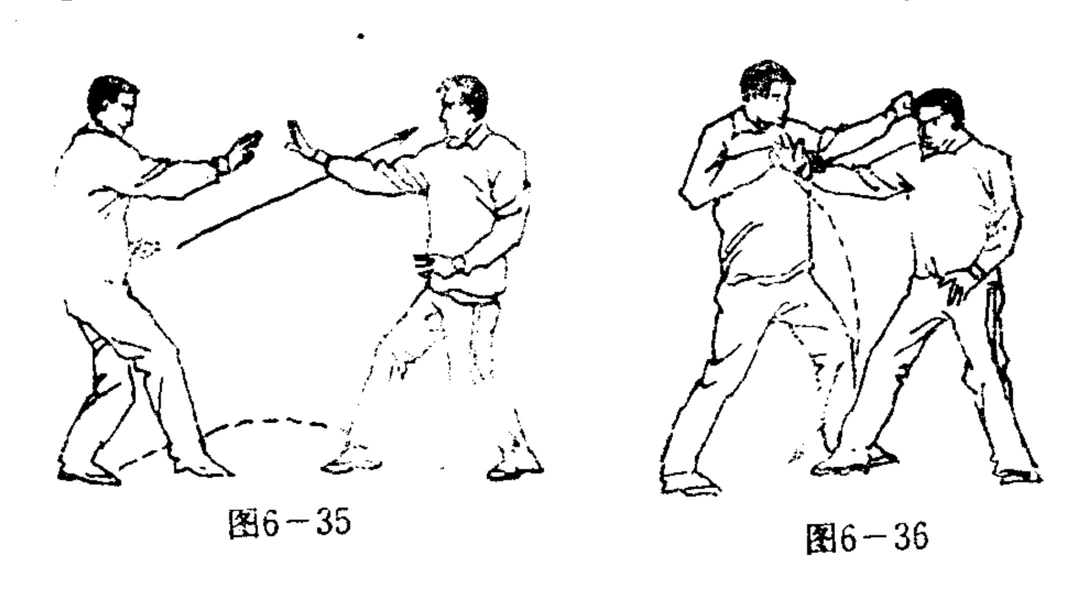
承上势，当我用罗汉靠背进击对方时，敌双足未动，以右下栽拳击我头部（图6—31）。当敌拳击来时，我头猛前伏（图6—32）。作右滚身仰卧动作，右臂就势右格敌之右臂（图6—33），使敌下栽拳走空；在右滚身之同时，我双腿从敌腿内侧外撑，再突然坐起双手猛推敌之双膝（图6—34）；敌被推必向后仰倒。

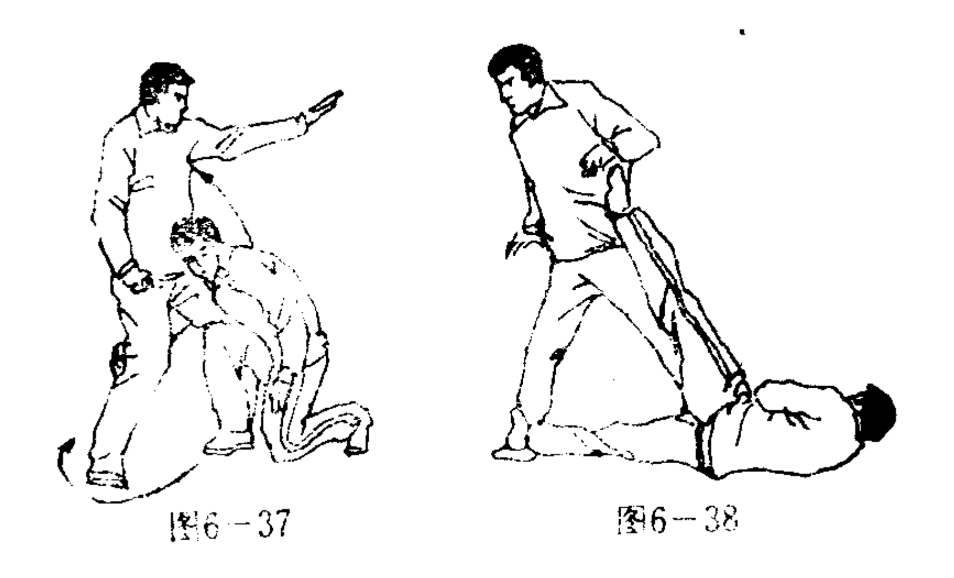

图6－31　图6－32　图6－33　图6－34

（六）穿云蹬脚

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—35）。敌进左足向我右足外抢位进步，同时以左单插花拳击我右耳门（图6—36）。当敌拳击来时，我迅速下伏身形使敌左拳走空，与此同时，右手抓住敌之左腿（图6—37）；继而我身体右扁摔，以右足从敌之右小腿前勾住敌右小腿，以左足斜蹬敌之左腋下（图6—38）；敌被蹬必俯身前倒。


图6－35　图6－36


图6－37　图6－38

2.变势技法

承上势，当我用穿云蹬脚进击对方时，敌如左足迅速后撤，我左足神速向敌右腿前插伸（图6—39），并迅速左滚身，以左脚掌勾住敌之右小腿，再以右足上蹬敌膝或敌腰（图6—40）；敌被蹬必仰身后倒。


图6－39　图6－40

（七）苍龙翻身

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—41）。

敌左足上步向我右足外抢位，并以左单插拳击我右耳门（图6—42）。当敌拳击来时，我速下伏身形使敌左拳走空；与此同时，右手从敌左腿外侧前侧缠抱敌之左腿，作左扁摔动作，左腿插入敌裆，从敌右腿后绊住敌之右腿（图6—43）；立即右滚身，随势，右腿猛后打绞敌右大腿根部；敌被绊绞必仰身后倒。随右滚身势，我右臂再从敌左腿外侧缠抱敌之左腿，左拳猛击敌裆（图6—44），使敌受重伤，仰跌后失去再战之能力。

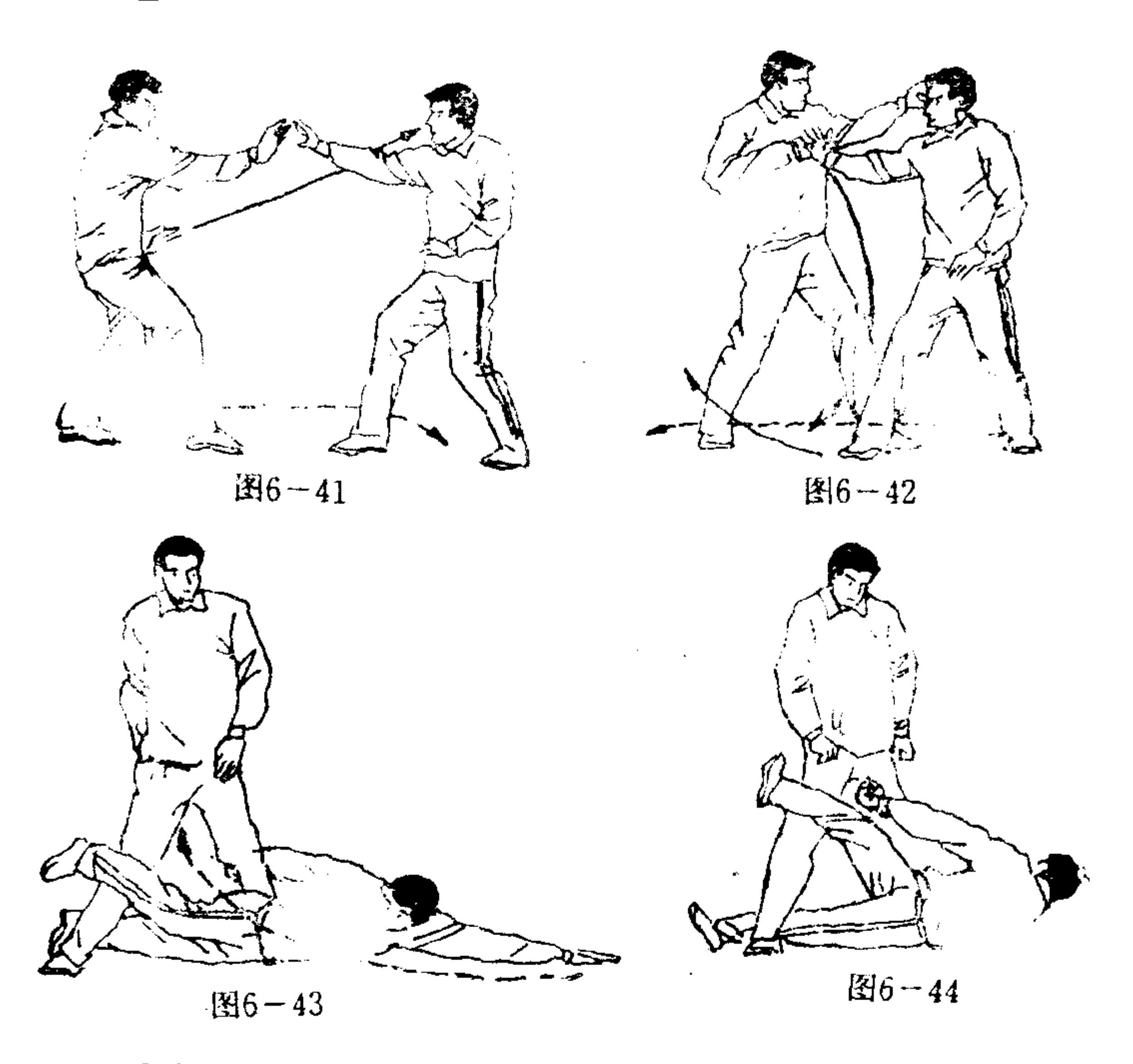


图6－41　图6－42

图6－43　图6－44

2.变势技法

承上势，当我用苍龙翻身进击对方时，敌以马步桩抗衡

我之右滚绊别，并未身侧（图6—45）。我马上再作左滚身动作，同时，左右腿沿逆时针方向绊别敌之右腿，而右臂从敌之左腿后猛向左拉搬敌之左大腿（图6—46）；敌被绊别必俯身前倒。

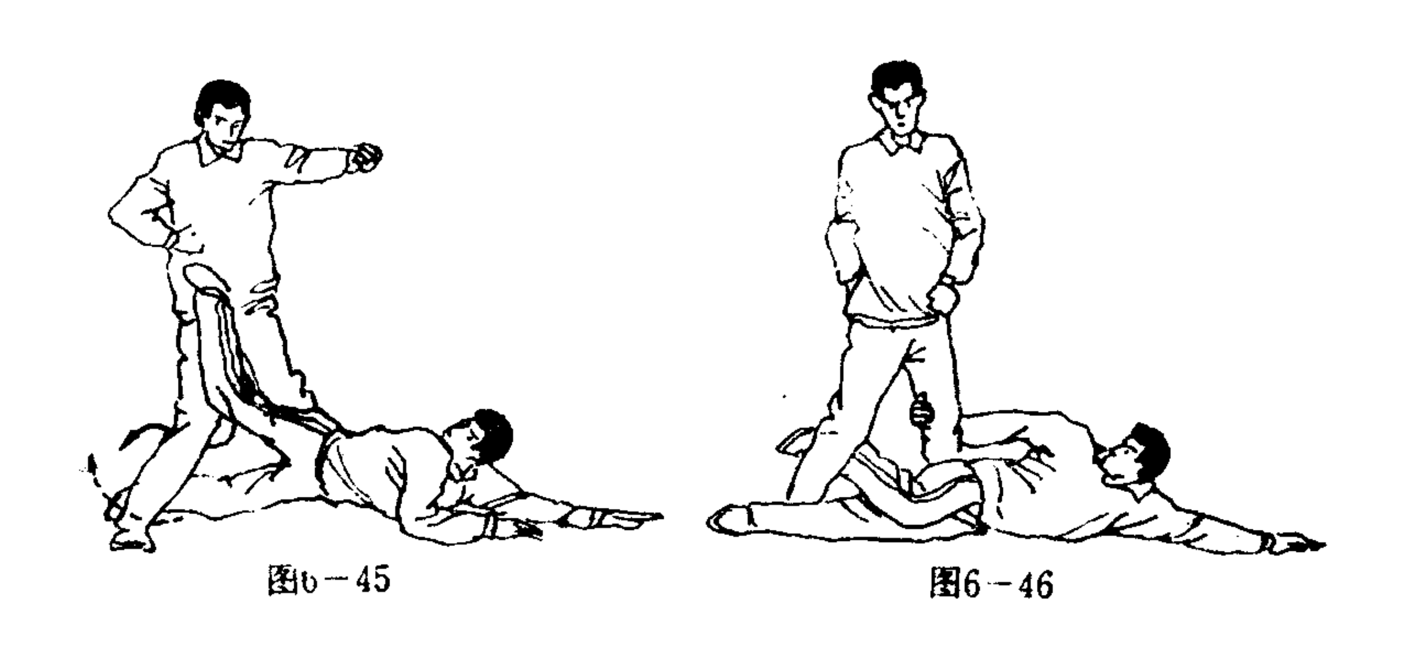


图6－45　　图6－46

（八）穿心蹬腿

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—47）。敌左足脚踏中门向我插裆而进，同时以左探掌向我面部击来（图6—48）。当敌拳击来时，我左仰掌从敌左臂上穿并翻手捋抓敌腕（图6—19）；与此同时，就地坐卧以右腿从敌之左腿外侧套锁敌左腿，体稍右转，以左脚尖点踢敌之裆部或以左脚掌击敌之胸腹部（图6—50）；敌被点蹬必仰身后倒。

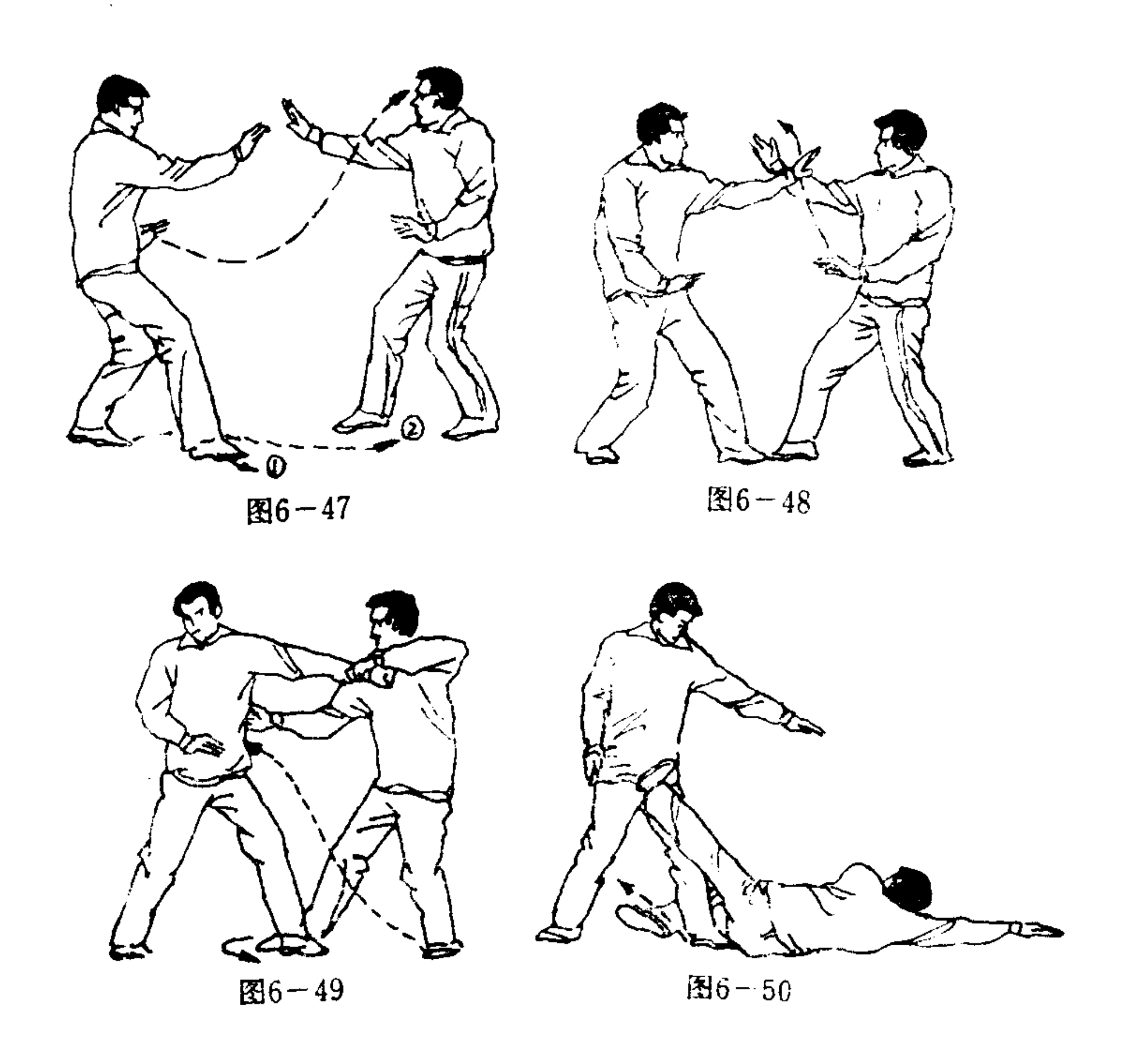
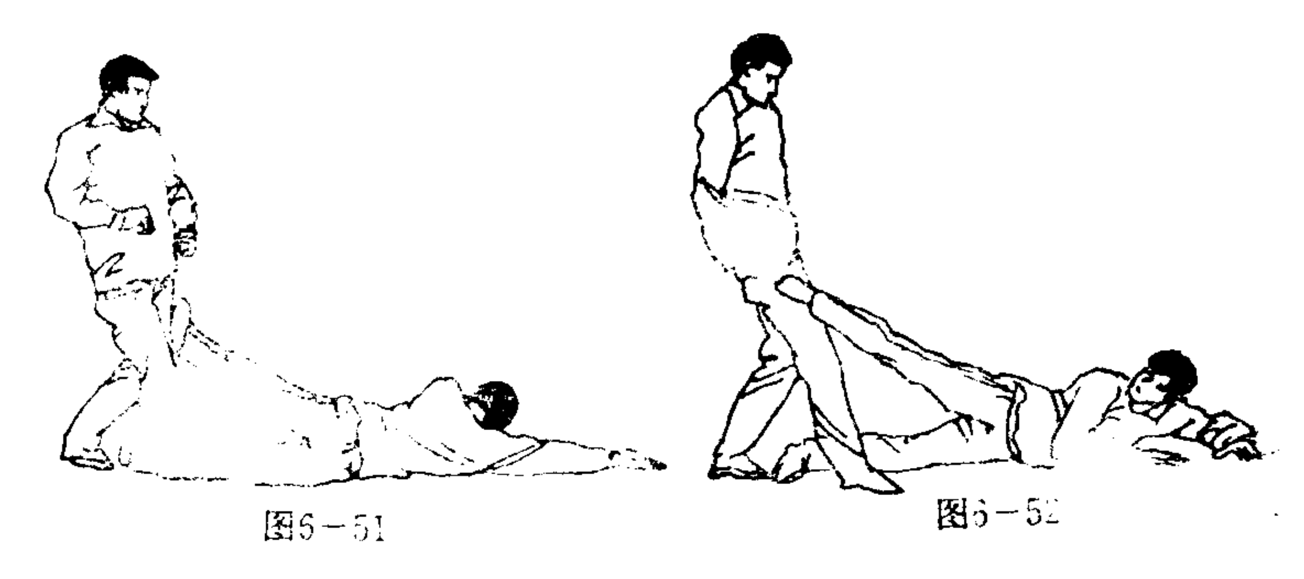


图6－47　图6－48

图6－49　图6－50

2.变势技法

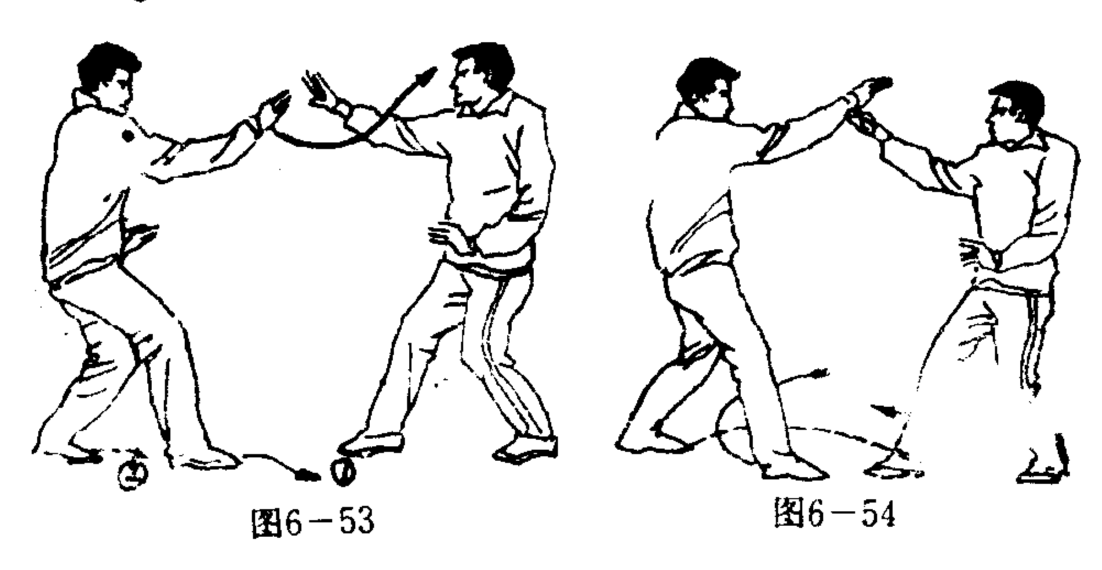
承上势当我用穿心蹬脚进击对方时，敌左腿抽出并后撤，使我之右锁腿走空（图6—51）。此时，我立即左滚身，以左脚掌从敌之右腿内侧勾住敌右膝腘窝，双手撑地送身，再以右脚尖点踢敌之裆部或以右足上蹬敌之胸腹（图6—52）；敌被击必仰身后倒。


图6－51　　图6－52

（九）三星落地

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—53）。敌右探掌向我面部虚刺（图6—54），并立即缩回，与此同时，做原地左扁卧以左脚尖勾住我右小腿，以右脚猛蹬我之右膝，以挫鹅腿（即扣腿挫骨）向我进击（图6—55）。当敌右脚蹬来时，我左脚立即上步，两腿全蹲，以左膝外顶敌之右腿，同时左拳下击敌右大腿，右拳砸击敌右脚面（图6—56）。


图6－53　　图6－54

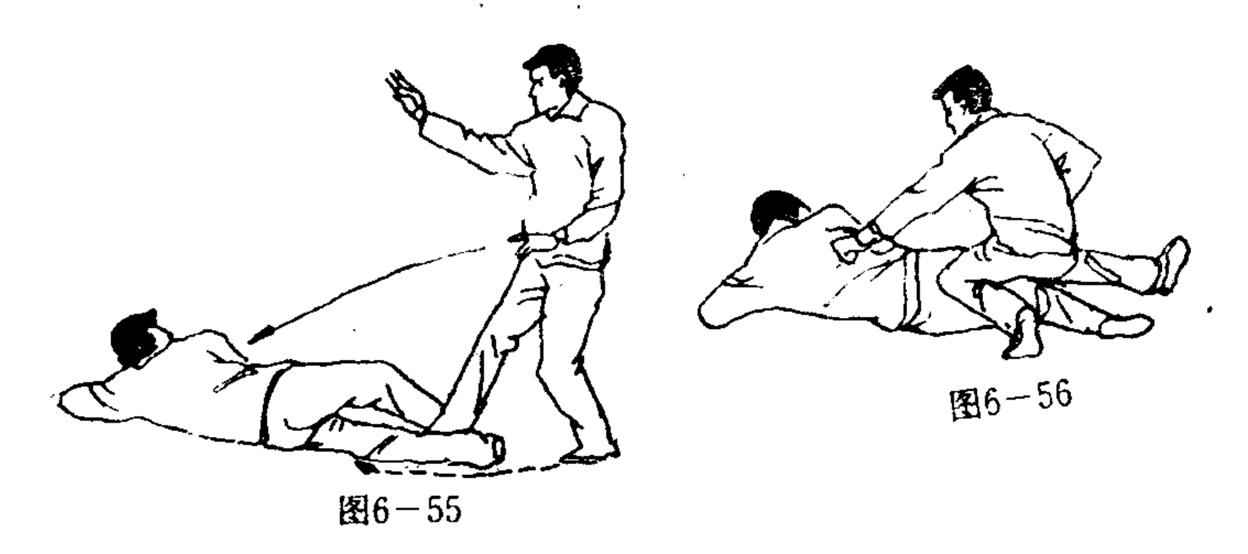


图6－55　　图6－56

2.变势技法

承上势，当我用三星落地破解敌之挫腿挫骨时，敌右腿猛缩又以右足向我胸部蹬来，而敌左脚仍然勾住我之右小腿（图9—57）。此时我立即作空中左扁摔动作，在空中右膝外格敌之右腿（图6—58），并以右脚尖点踢敌裆（图6—59）。敌被点裆部必受重伤焉

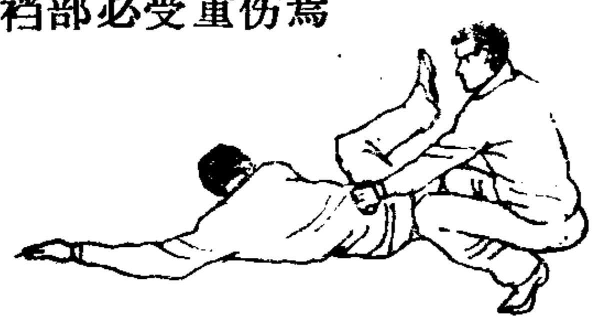


图6－57

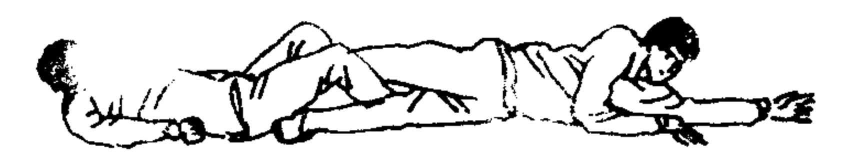


图6－58



图6－59

（十）二龙出水

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—60）。敌右足外绕向我右足外抢位，以右反背掌击我之头部，引我右手上格（图6—61），并突然上体左转下俯以右足侧踹我右腋下（图6—62）。当敌腿踹来时，我突然仰身倒卧，并屈提双腿（图6—63）；当敌腿一过中门露出空裆时，我两手左右直臂开摆，以双脚猛蹬敌之胸腹（图6—64）；敌被蹬必仰身后倒。

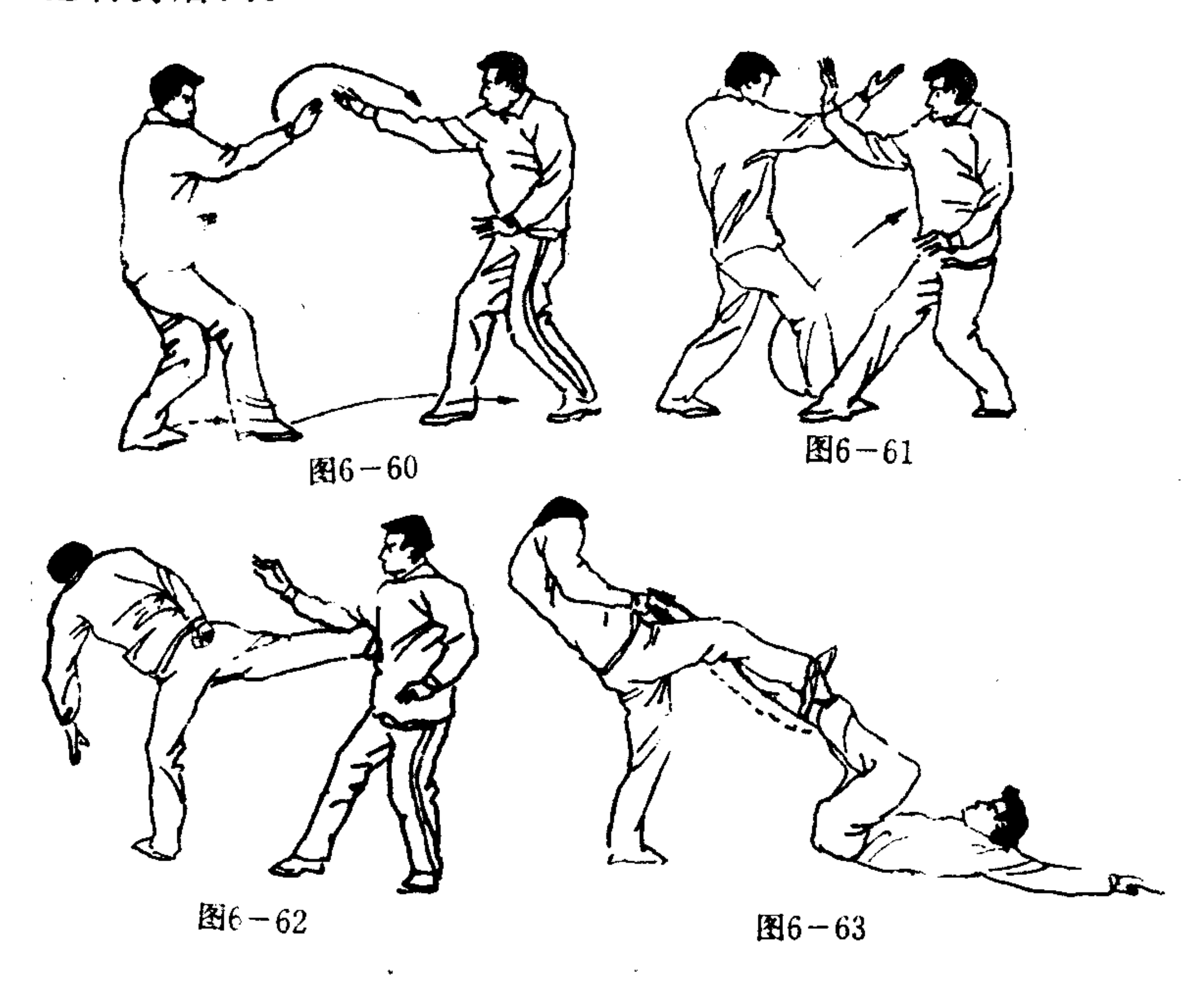


图6－60　图6－61

图6－62　图6－63

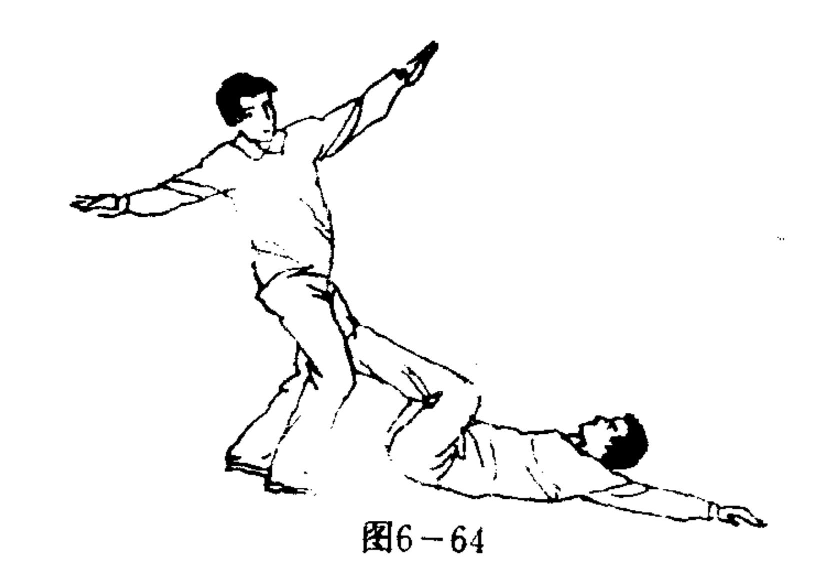


图6－64

2.变势技法

承上势，当我用二龙出水进击对方时，敌身后倒，并于空中左滚身，以右腿圈绞下压我之双腿，再以左脚跟由上而下倒打我之下裆（图6—65）。当敌左脚跟下打时，我马上右扭滚，屈右膝外格敌之右腿（图6—66），并马上以双脚尖直踢敌之身后第五腰椎或命门穴（图6—67）；敌被点必受重伤焉。

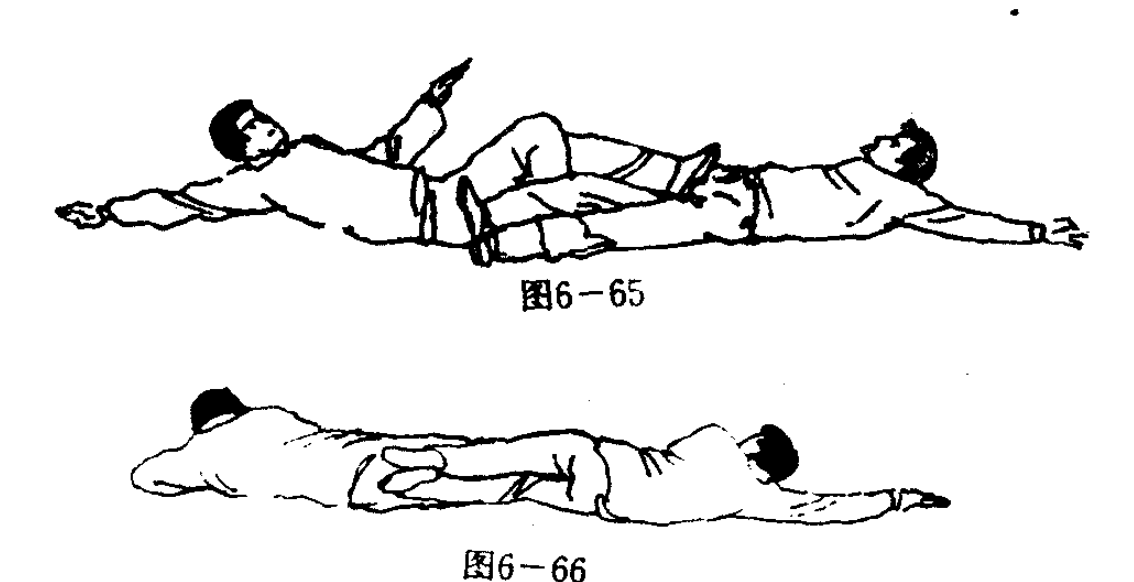


图6－65

图6－66

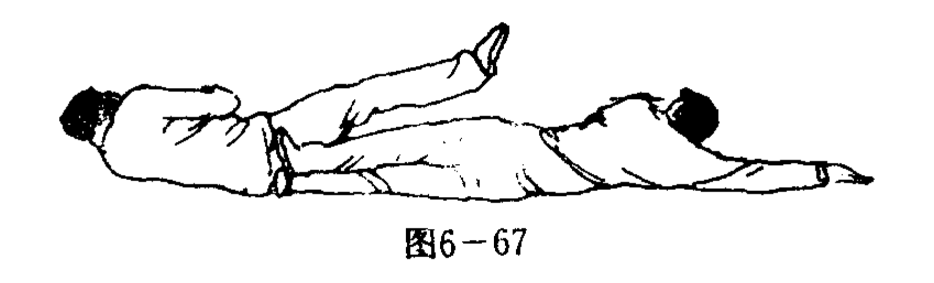


图6－67

（十一）鲤鱼卧莲

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—68）。敌以右俯掌向我面部穿刺，我左俯掌在上右仰掌在下两腕相交以十字手向右上方拦截敌之右臂（图6—69）；截住后双手立即外掰敌之右腕（迫敌右臂强烈外旋）；与此同时，我左足向敌右足外抢位，并右转体90°，呈马步型，用左腿套住敌之右腿，同时撤开左手，以左手五指扣敌左腮（图6—70）；敌怕扣右足后撤一步，以左臂上挑我之左臂（图6—71）；我就势左手抓敌左腕，向我左后方捋被（图6—72）；与此同时，双足蹬地跃起，身体左扁卧于敌之双腿之后；右臂从敌之双腿前插伸，以右臂和胸腹紧紧夹住敌之双腿（图

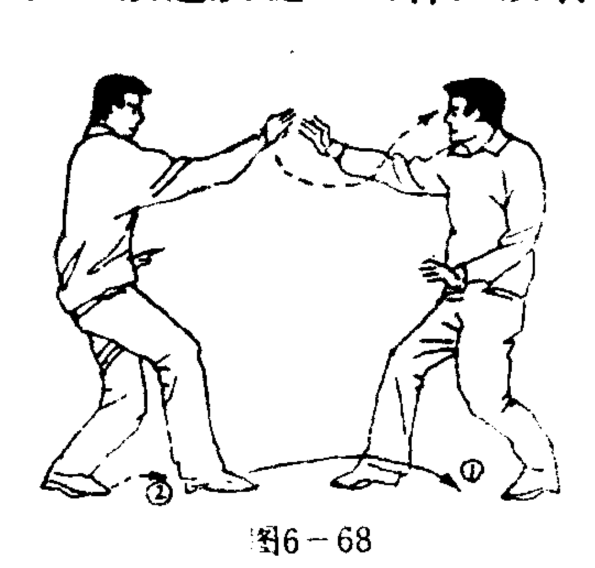


图6－68

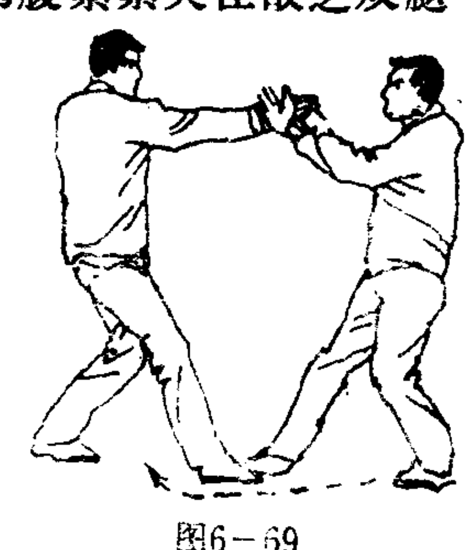


图6－69

6—73）；然后，猛向右滚身，敌被滚缠必仰身后倒（图6—74）。

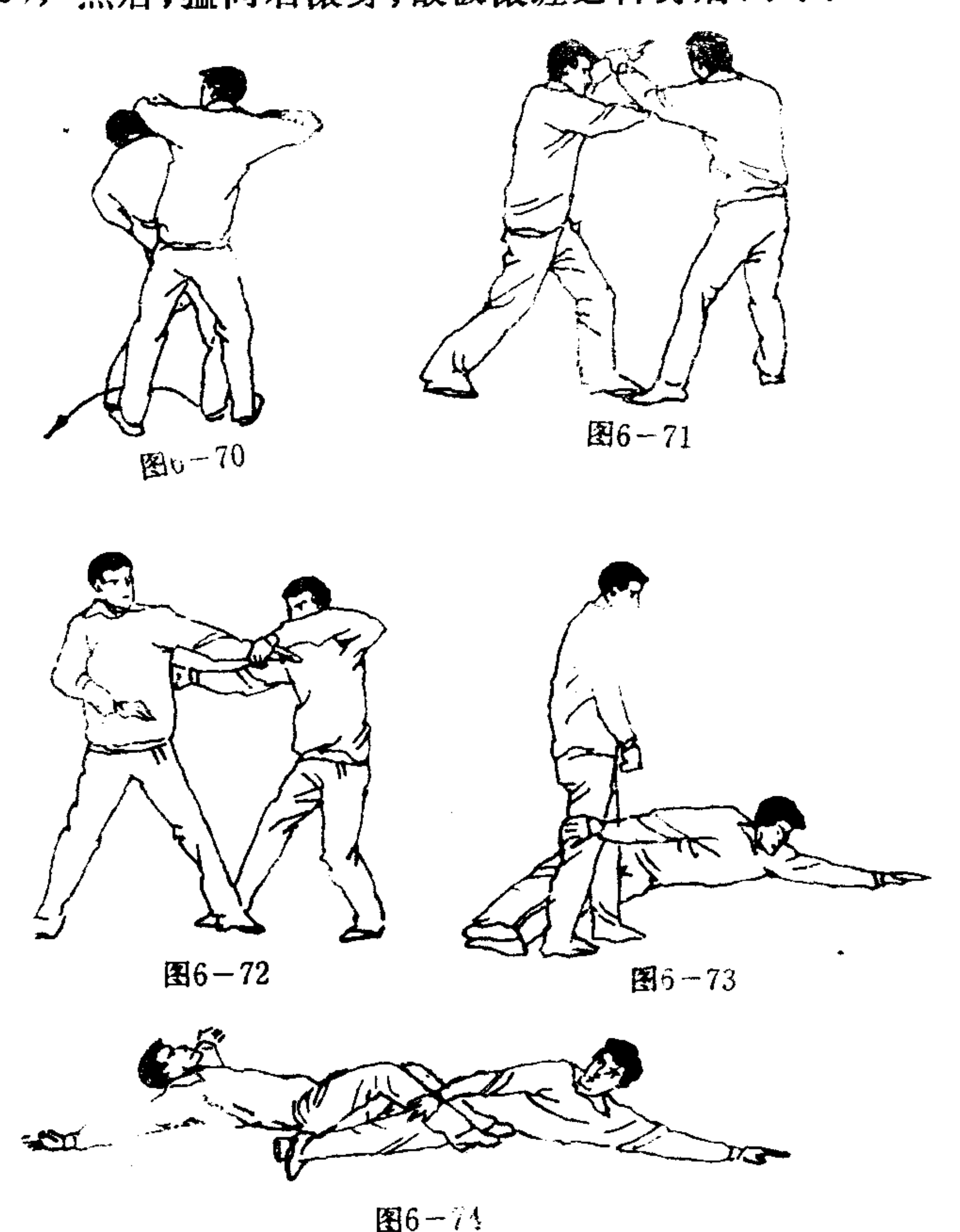


图6－70

图6－71

图6－72

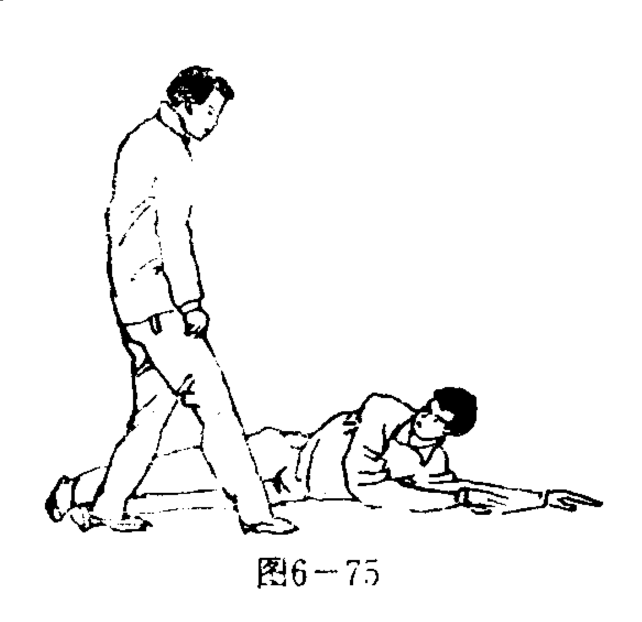
图6－73

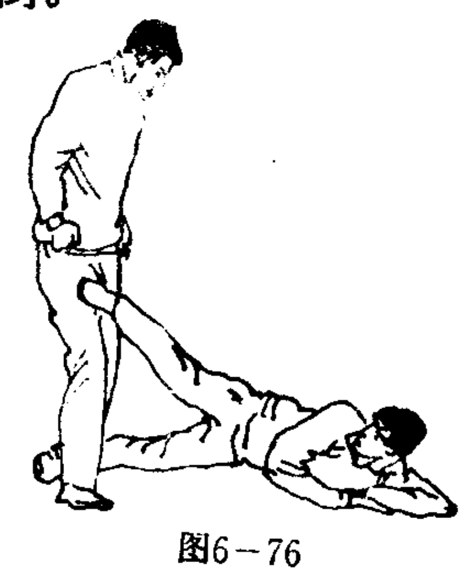
图6－74

2.变势技法

承上势，当我用鲤身卧莲进击对方时，敌左腿急后撤一步，使我臂夹落空（图9—75）。此时，我急用左脚勾住敌后撤之左小腿，起右足向左前方猛斜蹬敌裆，或蹬击敌之左

膝内侧（图6—76）。敌被蹬必仰身后倒。


图6－75


图6－76

（十二）中门开锁

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—77）敌先以左掌虚晃我面门（图6—78），突然以左脚尖里踢我之头部。当敌腿踢来时，我速屈右肘外掩敌之左小腿并以右手抓住敌之左小腿（图6—79），随即仰面跌卧，同时左脚勾住敌右腿膝部腘窝，右足蹬敌之裆部（图6—80）。敌被蹬必仰身后倒。

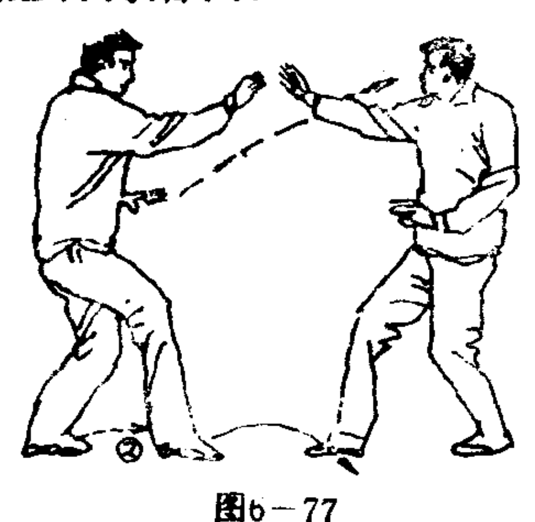

图6－77


图6－78

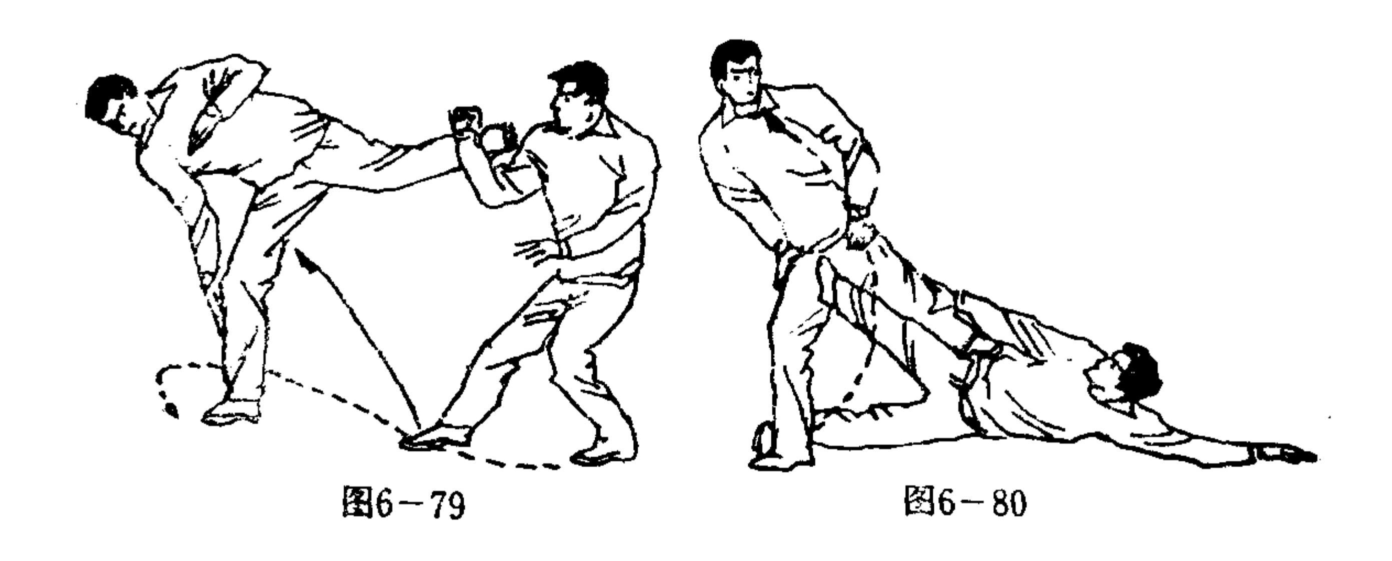


图6－79　　图6－80

2.变势技法

承上势，当敌后腿被我左脚勾住，我以右足上蹬敌裆时，敌忙以双俯掌下按抓我之右脚时，我身体立即右滚，右腿屈膝回收，再以左足猛蹬其头部（图6—81）。敌双手上封我左脚时，我又左滚身，左腿以弧形下落，又从敌右腿外勾住敌右膝膕窝，仍以右足蹬其裆部（图6—82）；敌被蹬必仰身后倒。

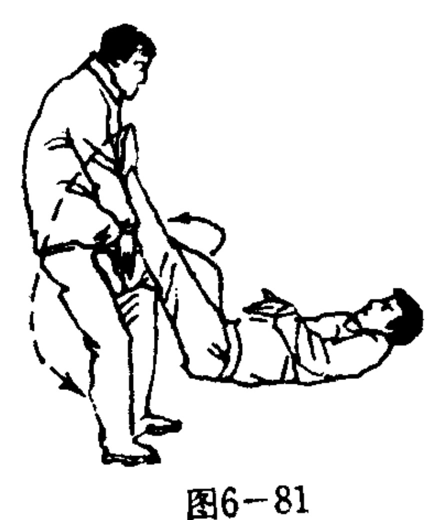


图6－81



图6－82

（十三）白猿蹲窝

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—83）。我左转体180°，转身进右盖步，眼右视敌方；敌进左步，双撞掌向我后背击来（图6—84）。当敌掌击来时，我下蹲身形使敌双撞掌走空。紧接着我双足蹬地而起猛向身后跌倒（俯卧），随着后跌身势两腿伸直并分开，将敌双腿紧紧夹于我两腿中间（图6—85）。紧接着两腿屈膝，以臀部猛后顶敌之双膝（图6—86）。敌被顶必向身后跌。

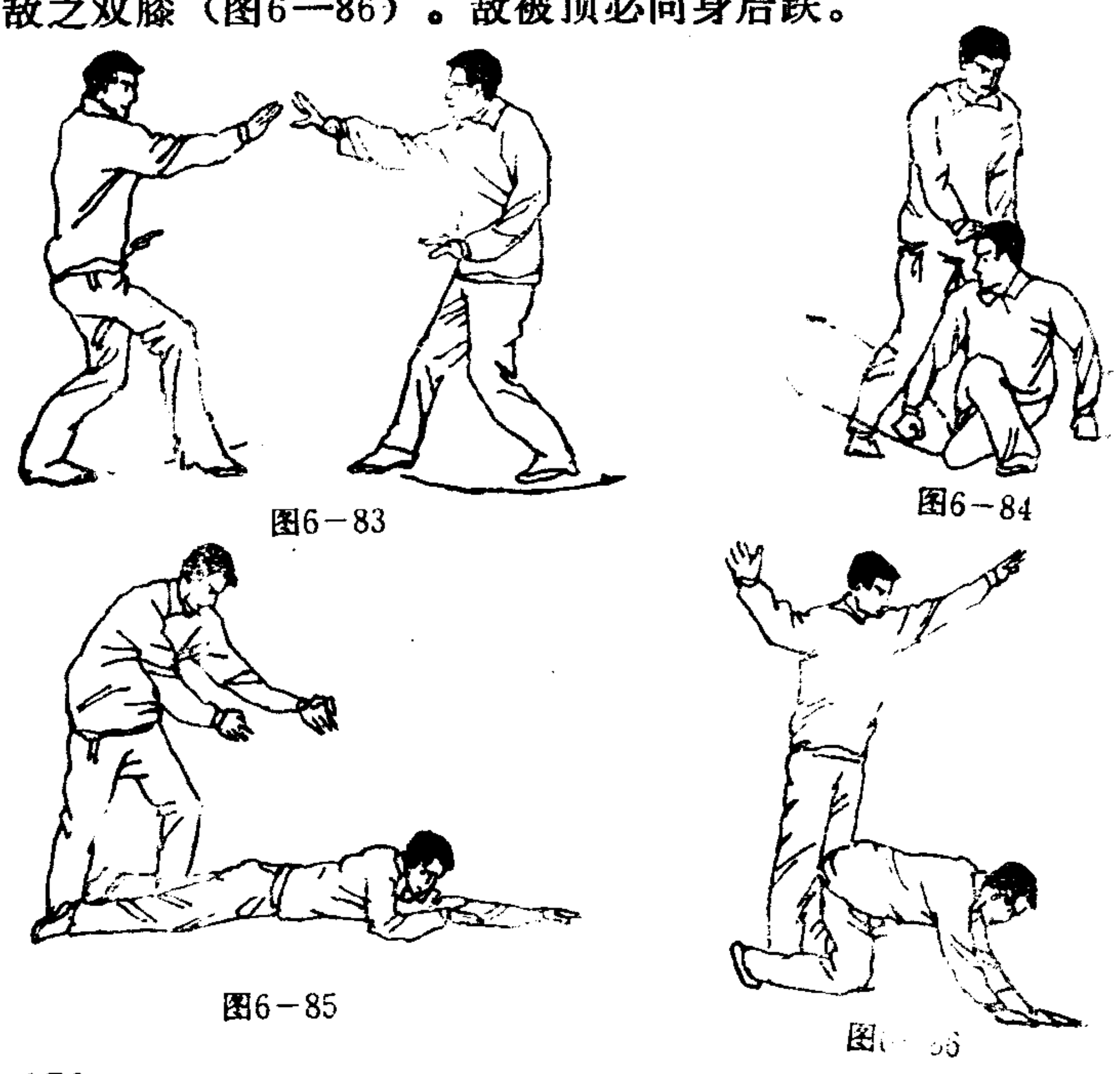


图6－83

图6－84

图6－85

图6－86

2. 变势技法

承上势，当我用白猿蹲窝进击对方时，敌突然提左膝意欲顶我臀部（图6—87）。此时我俯身后卧马上变空中左滚翻身，，左腿外摆击敌之左大腿，右腿里裹击敌之右小腿，用金蛟剪之术，将敌方打翻于地，使敌方向其右面侧倒（图6—88）。

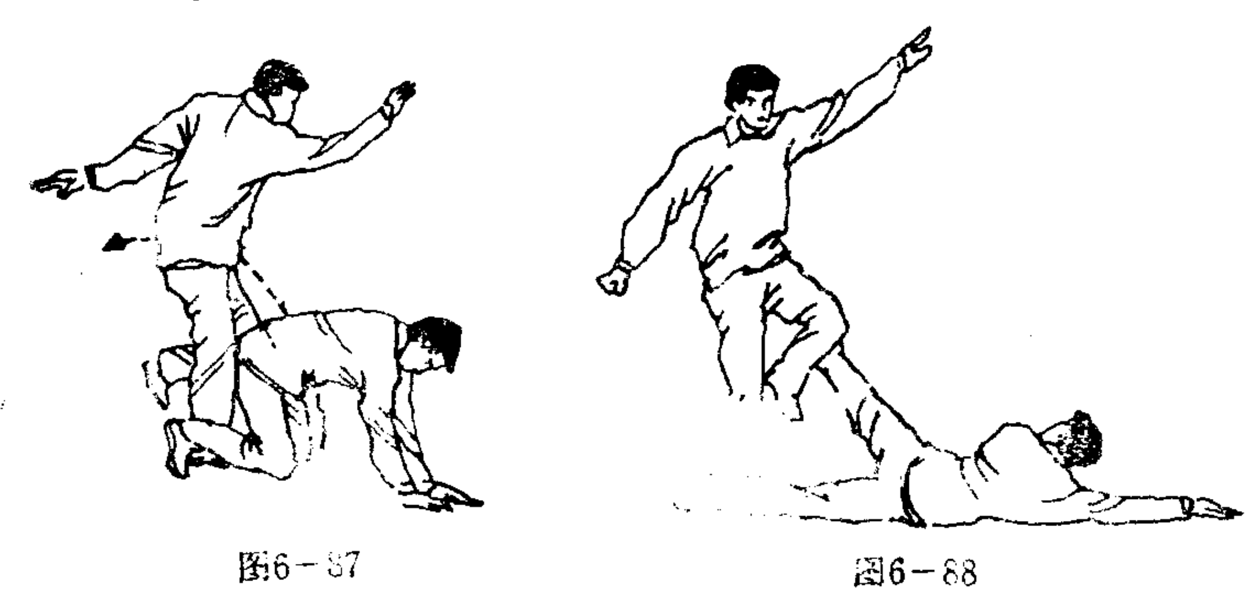


图6－87　　图6－88

（十四）白猿坐洞

1. 基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—89）。敌右俯掌向我面部击来；当敌右掌击来时，我右仰掌从敌右臂外上穿，翻手抓腕并外领敌之右臂（图6—90）。随着外领手势，我左足从敌身后插入敌裆，马上右后转体，身体跌起，双腿伸直从敌后裆插入。双腿插入敌裆后，马上空中变式；两腿屈膝，两大腿外撑，以双膝拦压敌之双足足面（图6—91）。此动不得，我两手就势抓住敌之双小腿，以臀部

或后背向后靠顶敌之臀部（图6—92）。敌被靠顶必俯身而倒。

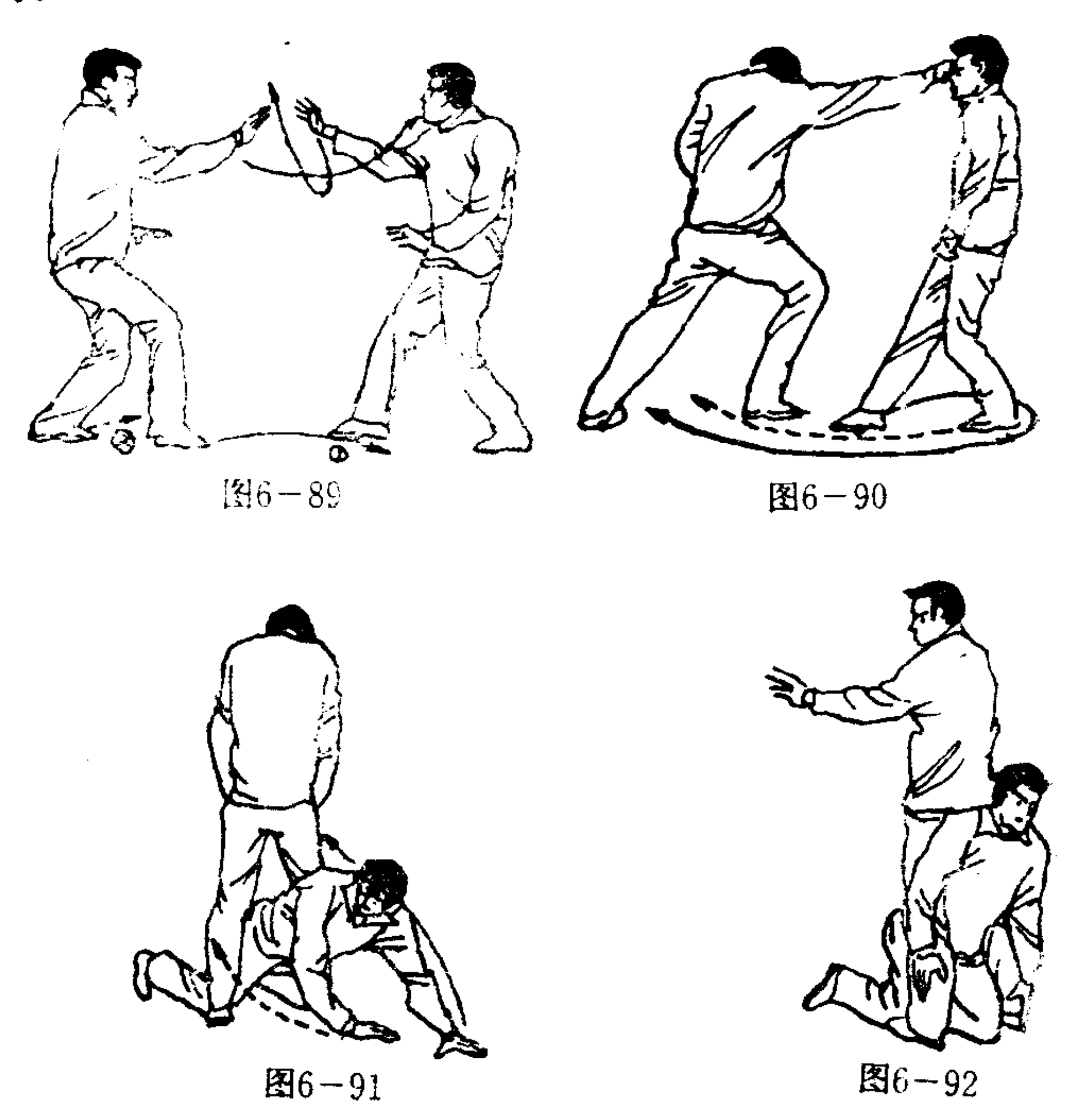


图6－89

图6－90

图6－91

图6－92

2.变势技法

承上势，当我用白猿坐洞进击对方时，敌右腿提起想蹬击我之后背（图6—93）。我俯身后卧马上变空中右滚身，屈右膝外拦敌之右腿，以左足上挑敌裆或正蹬敌之臀部（图6—94），敌被蹬必向其身前俯跌。

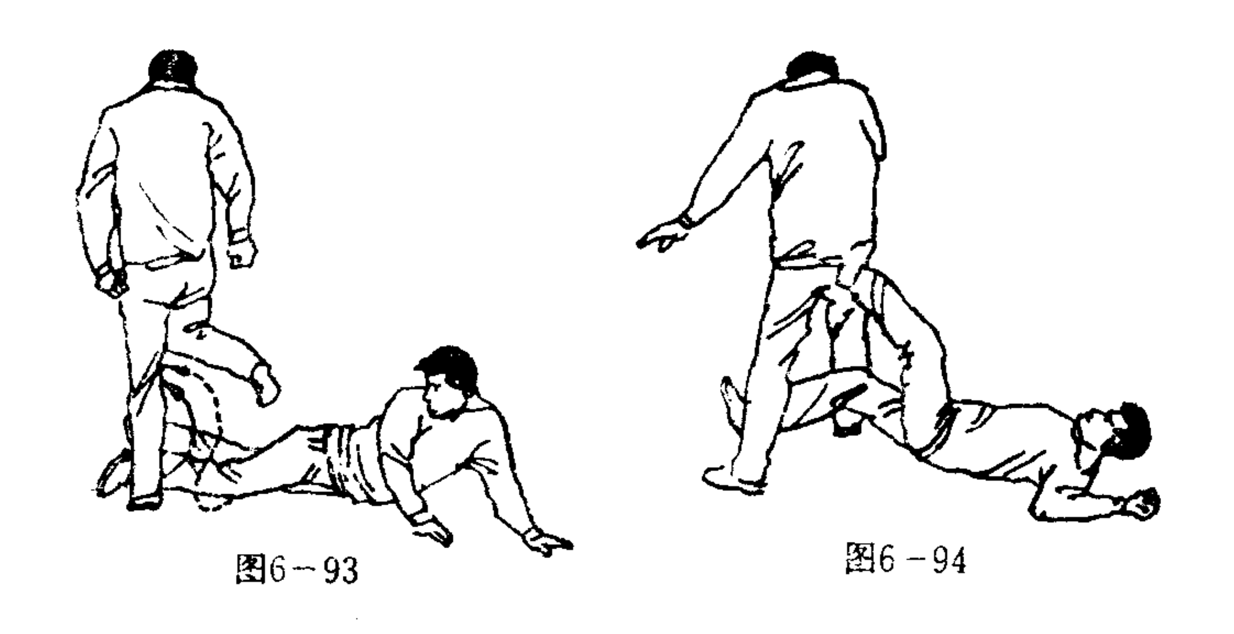


图6－93　　图6－94

（十五）猿猴爬竿

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局(图6—95）。敌以右撞掌向我面部击来；当敌掌击来时，我右仰掌从敌右臂外上穿，翻手抓腕并外领敌之右臂（图6—96）。与此同时，左手抓敌右肘亦助右手外领，同时左足外摆踩住敌之右脚面(图6—97)。得手后，右足猛蹬敌之小腹，双手撒开我以仰卧落地（图6—98）。敌被蹬必向其身后仰跌。

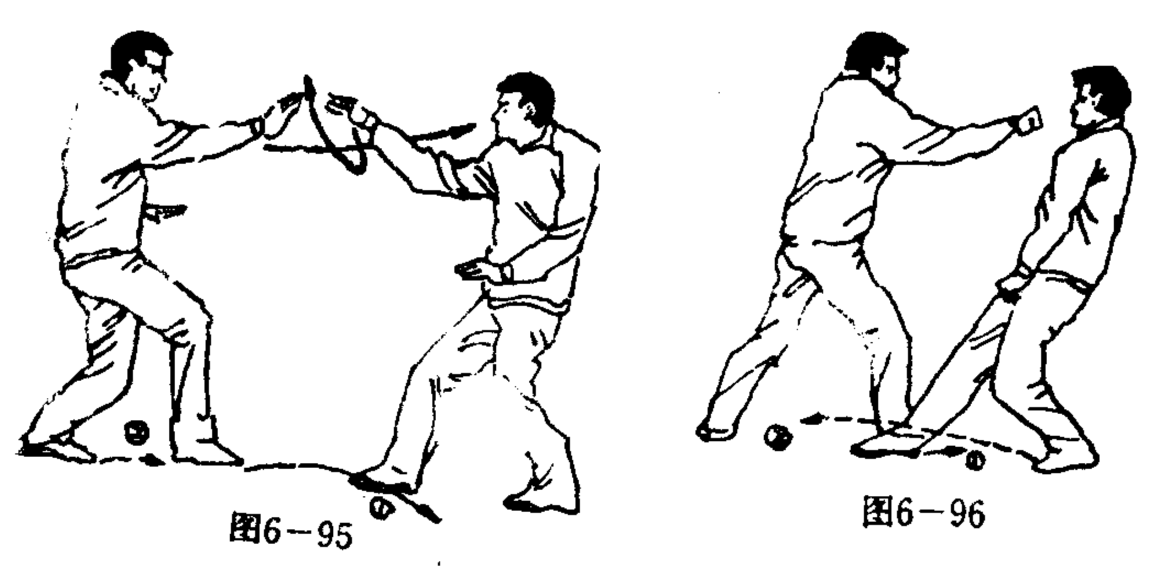


图6－95　　图6－96

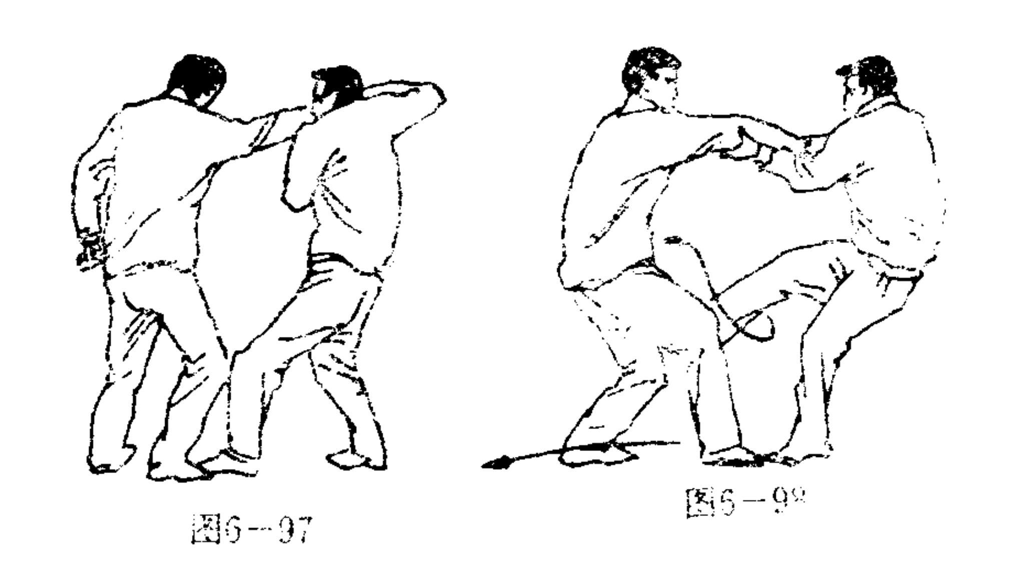


图6—97　图6—98

2.变势技法

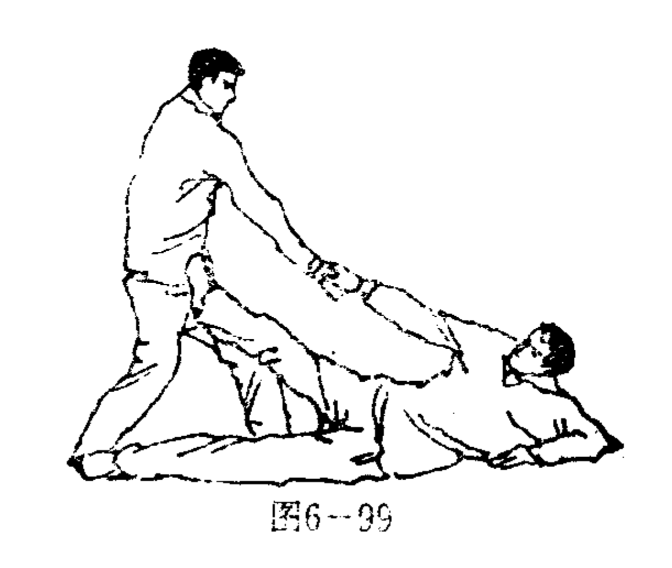


图6—99

承上势，当我用猿猴爬竿进击对方而左蹬脚落空时，马上向其两腿跃坐卧，上体稍左转以右足斜蹬敌裆（图6—99）。敌被蹬亦向其身后仰跌。

（十六）双环套月

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—100）我左后转体进右盖步以待敌（图6—101）。敌以左腿里横踢我之后背；当敌足踢来时，我马上向其身前作左扁摔跃卧，左腿从敌右小腿后绊住敌右腿，同时以右足猛倒蹬其裆部（图6—102）。敌见势左腿急后撤落地，又以右低腿向我前胸踢来，此时我右腿急从空中下压敌之右膝，左手撑地使身

侧起并急速左滚身，随着左翻身势，右腿拦锁敌之右腿，而以左足倒蹬敌之胸腹（图6—103）。敌被蹬必向其身后仰跌。

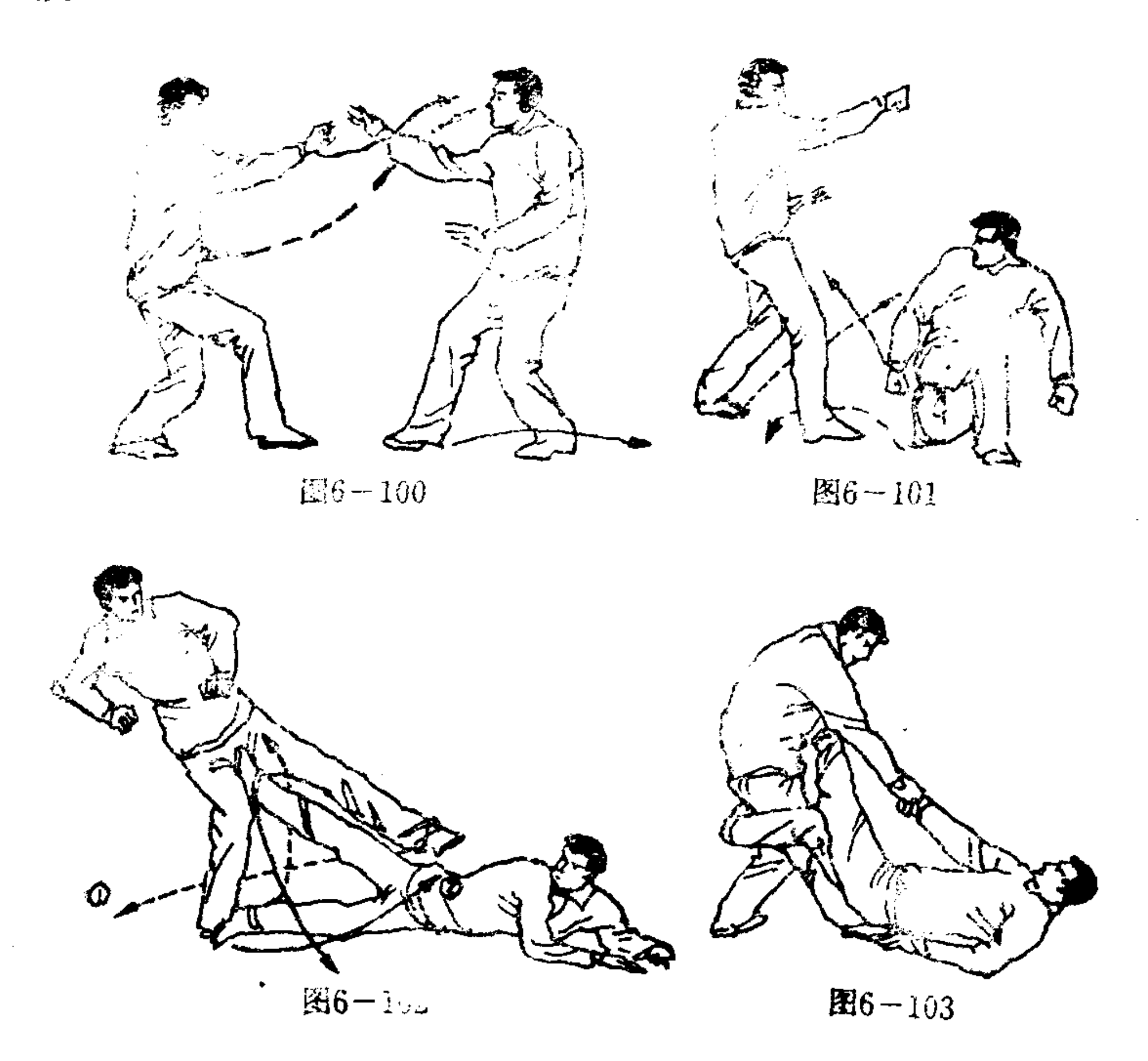


图6－100

图6－101

图6－102

图6－103

2.变势技法

承上势，当我以双环套月进击对方做左跃扁摔而右蹬腿被敌双手抓住后（图6—104），我立即身体向右翻转，以左铲腿猛蹬敌双臂，右足用力回抽即可解脱（图6—105）。左足铲蹬动作完成后，再以左腿跟倒打敌之腹裆（图6—106）。敌被蹬必仰身后跌。

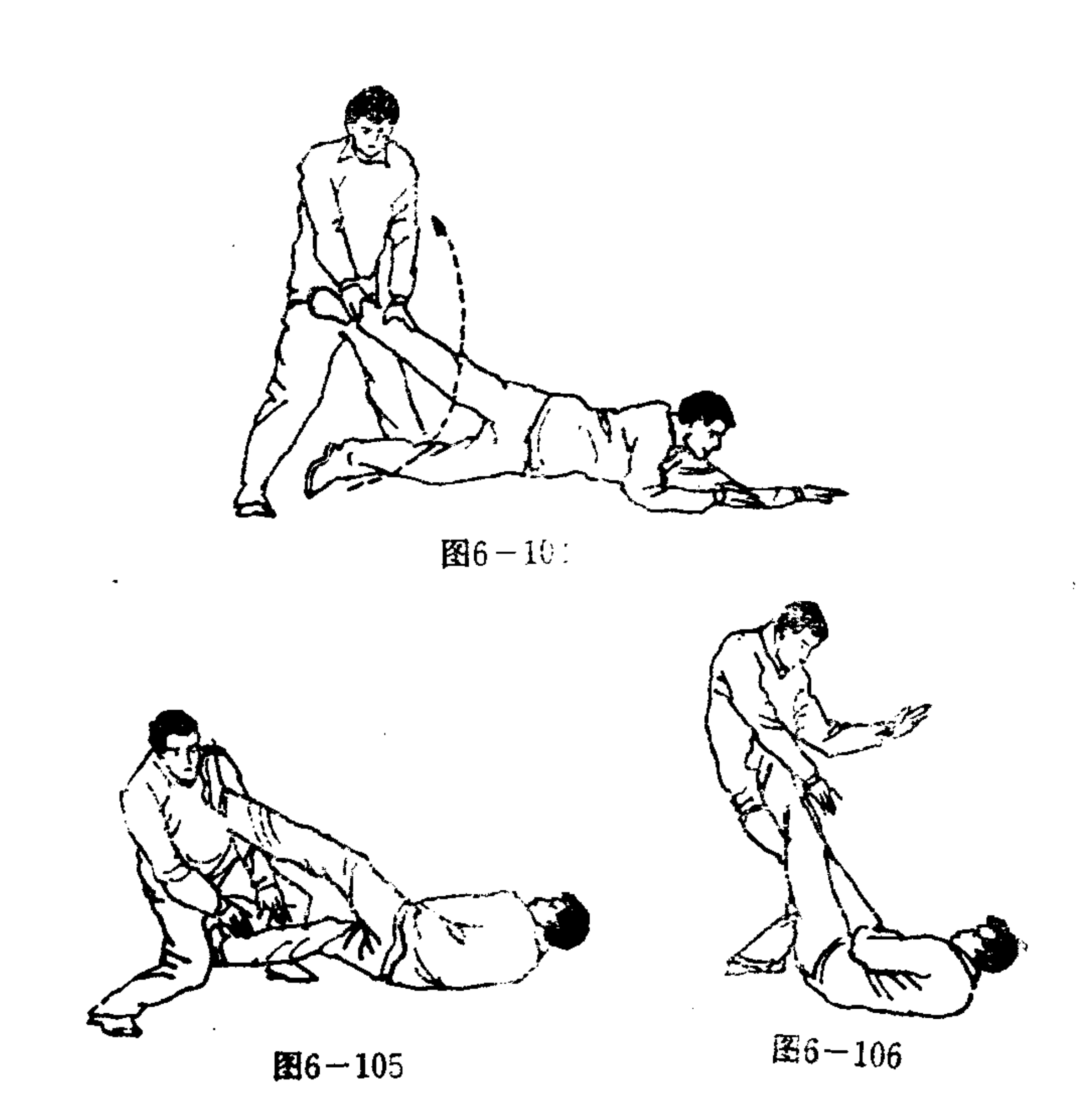


图6－10

图6－105　图6－106

（十七）鲤鱼抖尾

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—107）。敌双手抓我右臂，撤右足用力向其右后带我（图6—108）。当敌双手用力带我时，我就势向其右后跃卧并空中左翻转体，乘机左足勾住敌右小腿，而以右足猛蹬其右膝部（图6—109）。敌被蹬必腿折身倒。

图6－107

图6－108

图6－109



图6－110

2.变势技法

承上势，我右臂被带，我就势向敌右后方作右扁摔动作，就势右足勾住敌之右腿，而以左足倒蹬其裆腹（图6－110）。敌被蹬必向其身后仰跌。

（十八）鲤鱼张鳍

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—111）。敌左足向我插裆进步，以左撞掌击我前胸。当敌掌击来时，我左仰掌速从敌左臂外上穿，并翻手捋腕外领敌之左腕（图6—112）。紧接我双腿向后作左扁摔跃卧，同时右臂从敌左腿内侧插伸，以右臂和胸腹夹住敌之左腿，而右腿于敌后裆插入，别敌右大腿根部，左腿于敌右小腿后拦绊敌之右小腿（图6—113）。得手后，臂和双腿用力作右滚翻动作，敌被滚绊必向其左右仰跌（图6—114）。

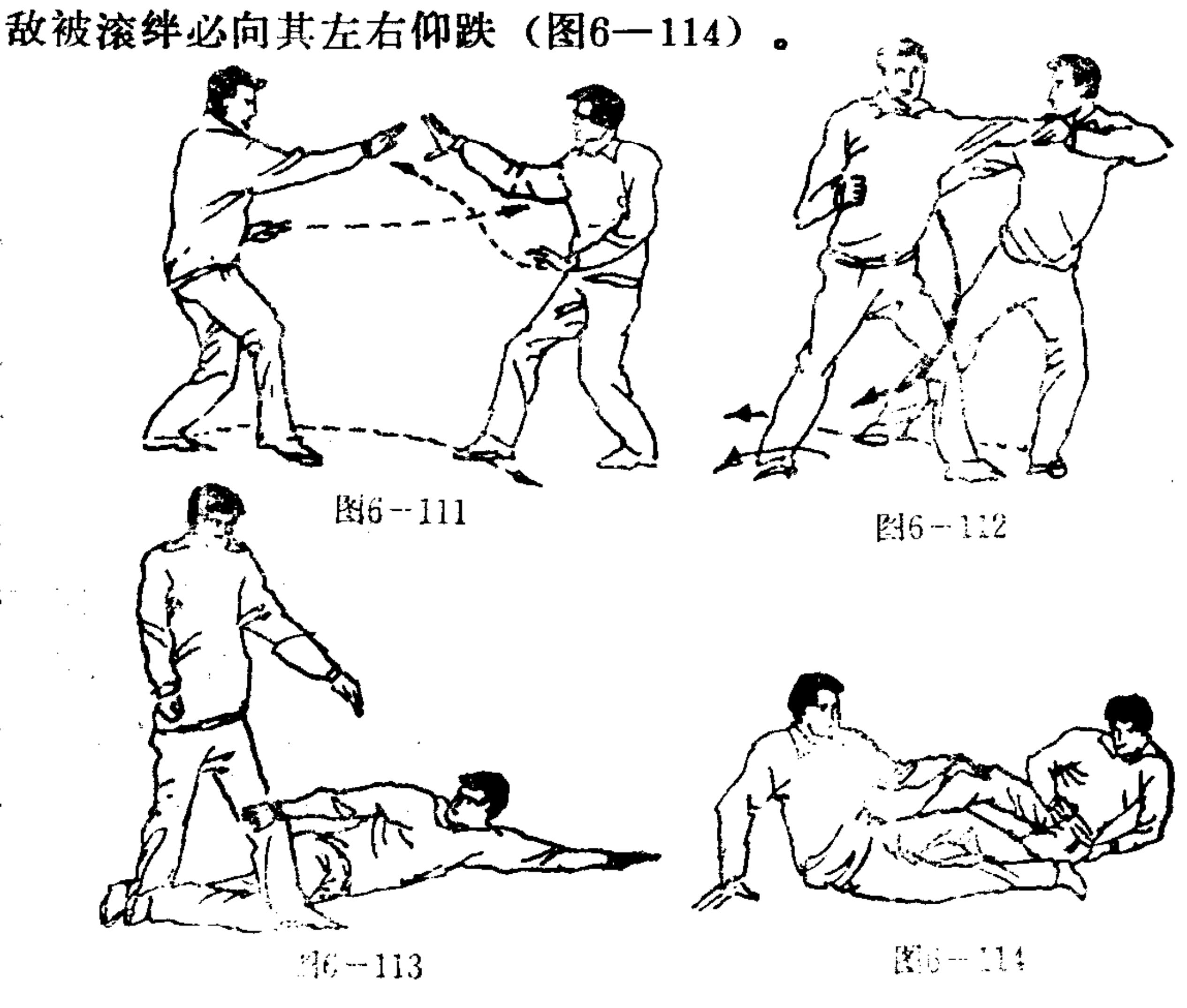


图6--111

图6—112

图6—113

图6—114

2.变势技法

承上势，当我用鲤鱼张鳍进击对方时，敌右后转体，抽出左腿后逃（图6—115）。在此时，我左脚急屈膝勾住敌之右腿，再以右足猛蹬敌之臀部（图6—116）。敌被蹬必俯身而跌出。

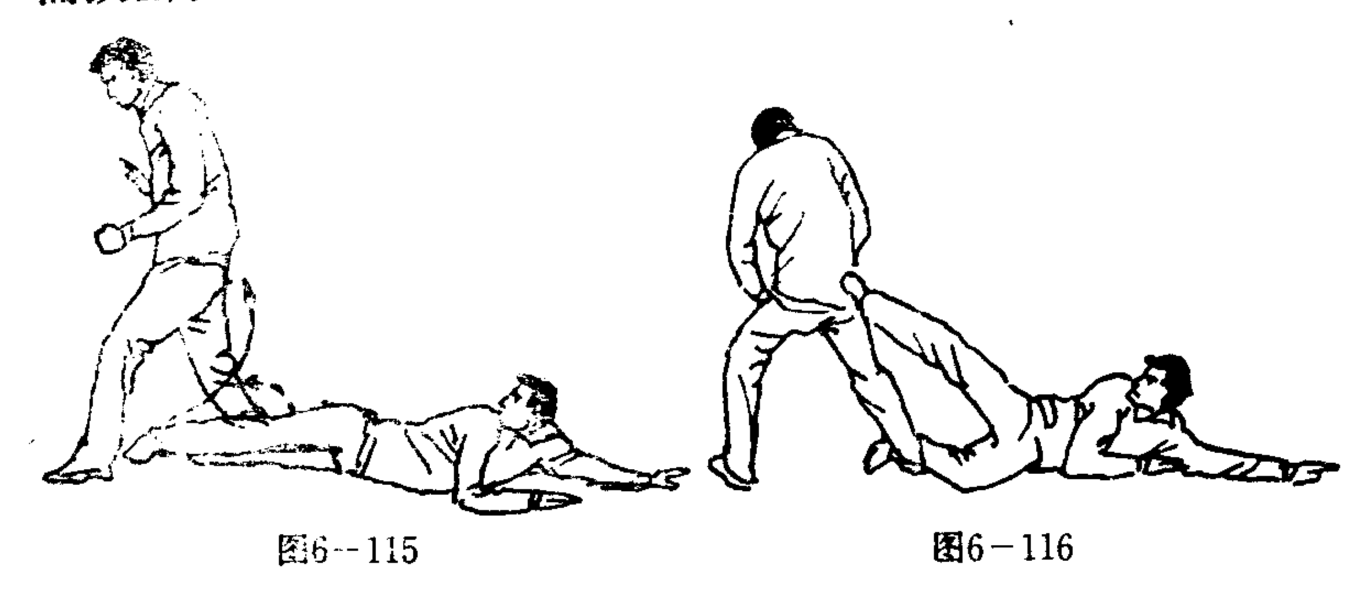


图6--115　　图6－116

（十九）空中卷帘

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—117）我以右掌击敌胸，敌以右手里抓我右腕（图6—118），同时敌左足向我插裆进步，右后转体并倒右步，双手外掰我右臂并扛于敌左肩上低头伏身背摔于我（图6—119）。我急右臂屈肘左手亦屈臂并紧紧抓右小臂（防右臂被杠折）。我被背摔翻过敌头后，急收腹作空中前翻动作，以臀部落地（图6—120）。落地后急以右足蹬住敌左腿，双手拉敌双臂或右腕，于地上作后滚翻动作，并以左足向身后猛挑蹬敌腹；敌

臂被拉，腹被挑，必从我头上翻滚而跌出（图6—121）。

图6－117

图6－118

图6－119

图6－120

图6－121

2. 变势技法

承上势，当我用空中卷帘进击对方时，我以右足踏住敌左足，以左足猛蹬敌裆，双手撤握，敌被蹬必向其身后仰跌而出（图6—122）。

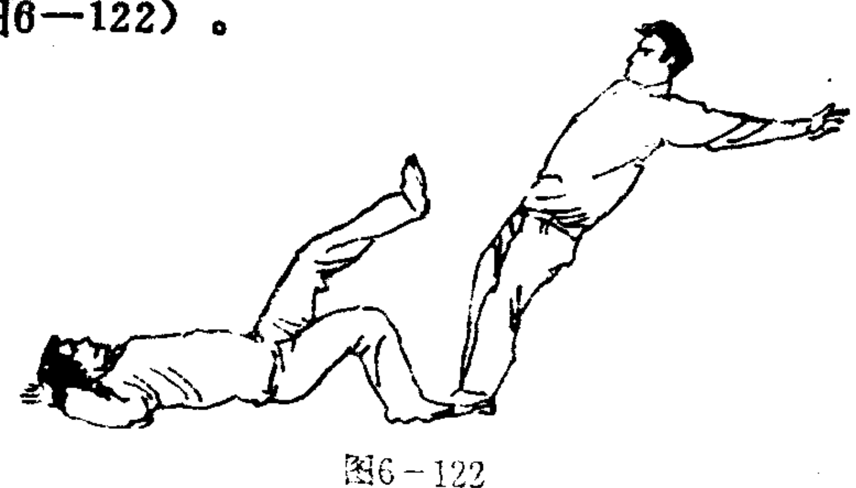


图6－122

（二十）乌龙绞柱

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—123）。我被击仰面倒地，敌双腿跨于我身两侧，以臀部坐住我小腹，双手向我脖子掐来（图6—124）。当敌双手掐来时，我双手马上抓敌腕，并向两侧分敌之双腕；与此同时，身先右转动并屈左膝外挤敌之上身（图6—125）。紧接身体再左转动，以右腿套住敌颏前之脖子上（图6—126），并用力套拨，敌脖子被套拨必撤手而仰面后倒——敌之倒卧封喉即被解脱（图6—127）。

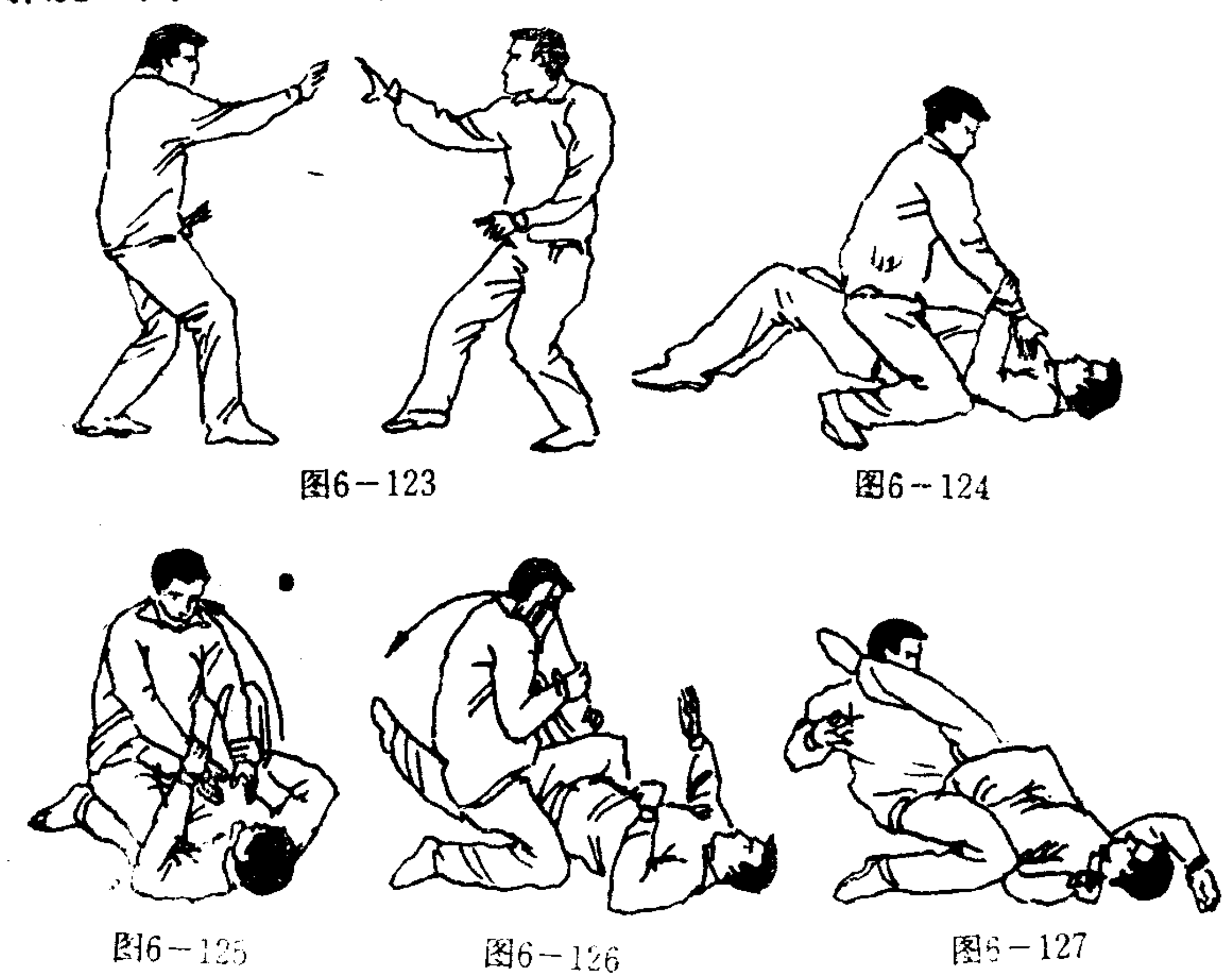


图6－123　图6－124

图6－125　图6－126　图6－127

2.变势技法

承上势，当我用右腿套拨套倒对方后，我立即坐起以左手猛抓敌裆（图6—128），继而再以左右脚猛点攻之左右耳门或后脑（图6—120）。敌必重伤焉。

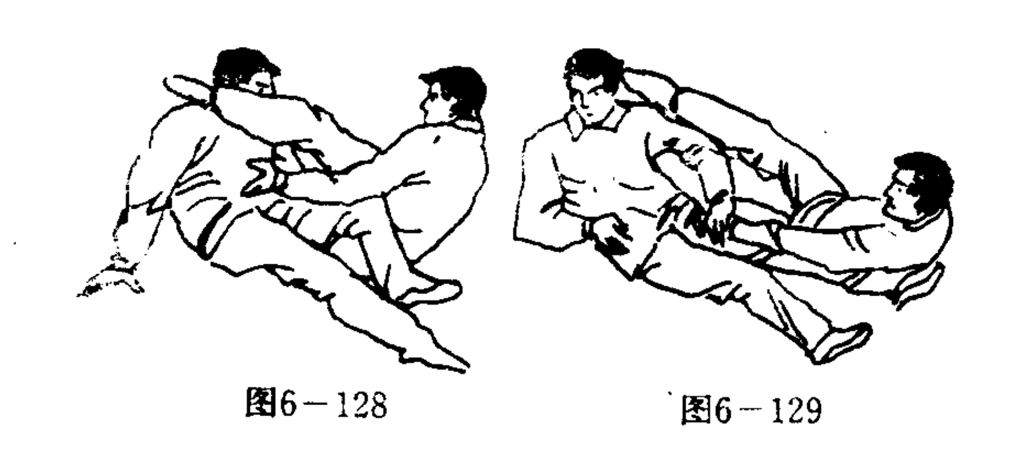


图6－128　　图6－129

（二十一）猿猴抱膝

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—130）。敌左足向我右足外侧抢位进步，并以左单插花拳击我右耳（图6—131）。当敌拳击来时，我马上下伏身形躲过敌拳，就势矫身向敌裆进左步，同时双手抓敌双小腿脚脖子（图9—132）。此时，敌如以右拳下栽我头部，我就势头部下沉（图6—133），作前滚翻动作。滚翻后，双足猛蹬敌前胸（图6—134）。敌被蹬必仰而后跌。

图6－130 图6－131

图6－132 图6－135 图6－134

2.变势技法

承上势，当我用猿猴抱膝进击对方，双手抓敌双脚脖之际，敌右拳下栽我头（图6—135）。此时，我头向右摆动躲过敌拳，并乘势以左肩猛撞敌之左膝（图6—136）。敌被撞亦仰身后倒。

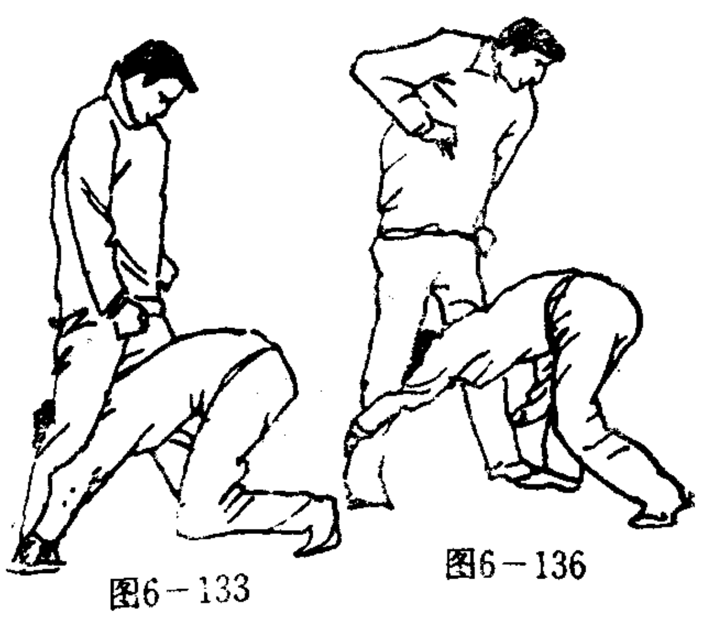


图6－133 图6－136

（二十二）玉带缠腰

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—137）。敌左足向我裆插进，双撞掌向我胸部击来；当敌双掌击来时，我双手急从敌双臂内侧上穿，并翻手捋敌双腕，并向左右分捋（图6—138），与此同时，双足蹬地跳起，以双足跟夹击敌之双肋（图6—139）。敌被夹击必想撤躲闪，我双腿急从敌双腿外侧下滑套，并坐卧于地，双小腿紧紧夹住敌之双腿，而双手猛向敌双膝前推（图6—140）。敌膝被推必仰身后倒。

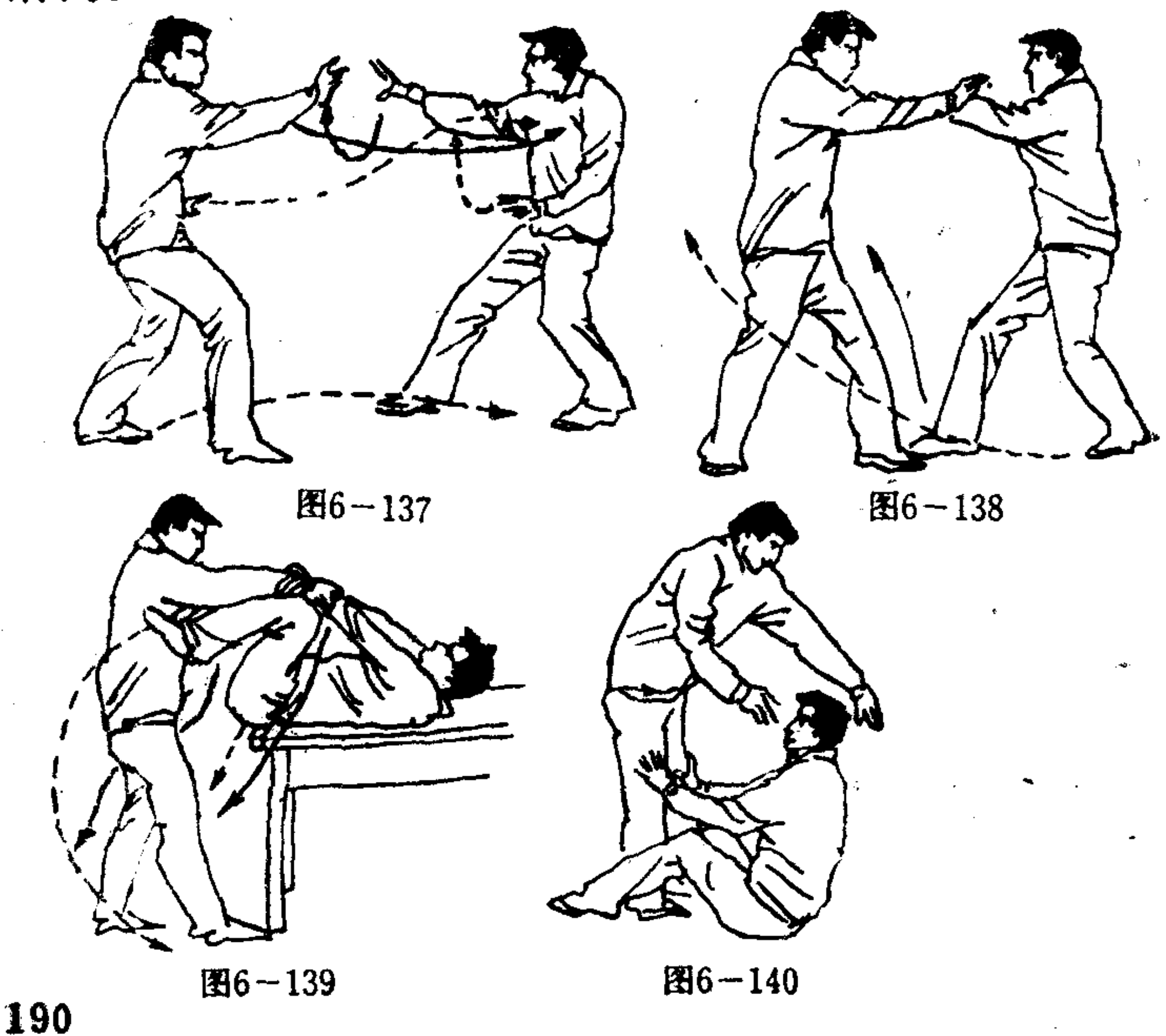


图6－137　图6－138

图6－139　图6－140

2.变势技法

承上势，当我用玉带缠腰进击对方时，我双足跟夹击敌双肋时，敌突然提膝上顶我裆（如敌提左膝。图6—141），我身体在空中左翻滚，屈右膝里掩敌之左膝，以左小腿后侧勾住敌之右小腿（图6—142），再以右足猛蹬敌之右大腿根部。敌被蹬必向其右侧跌出。（图6—143）

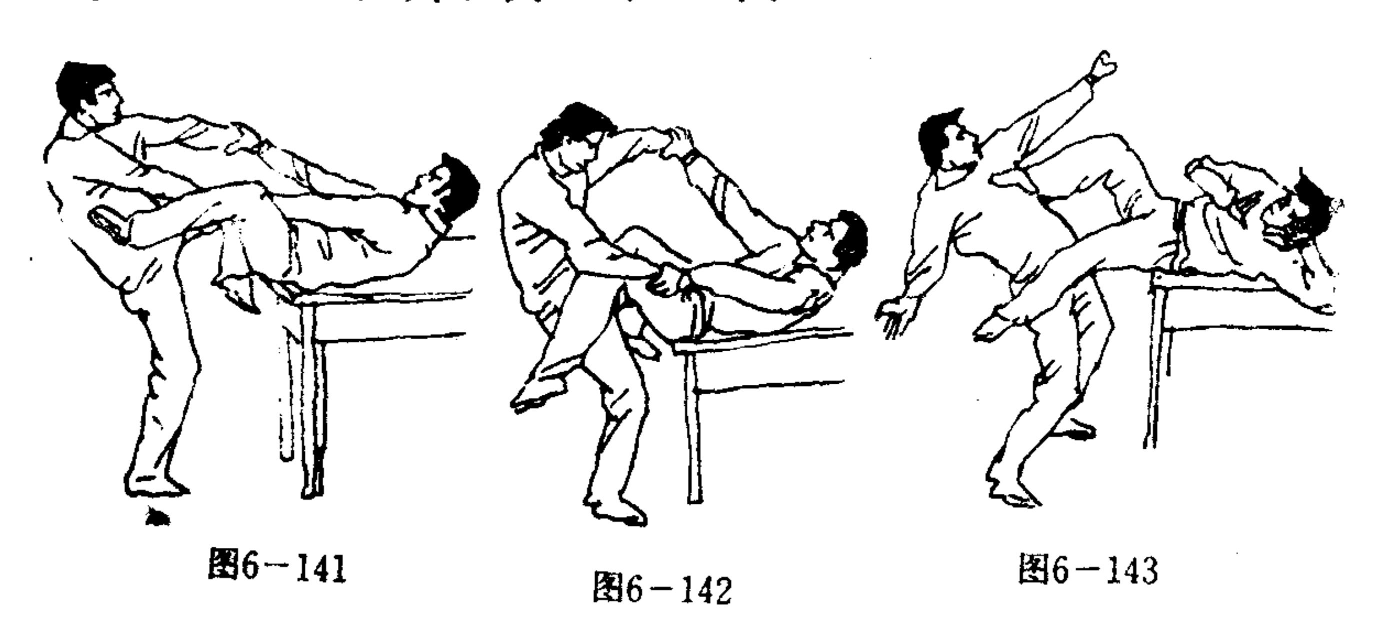
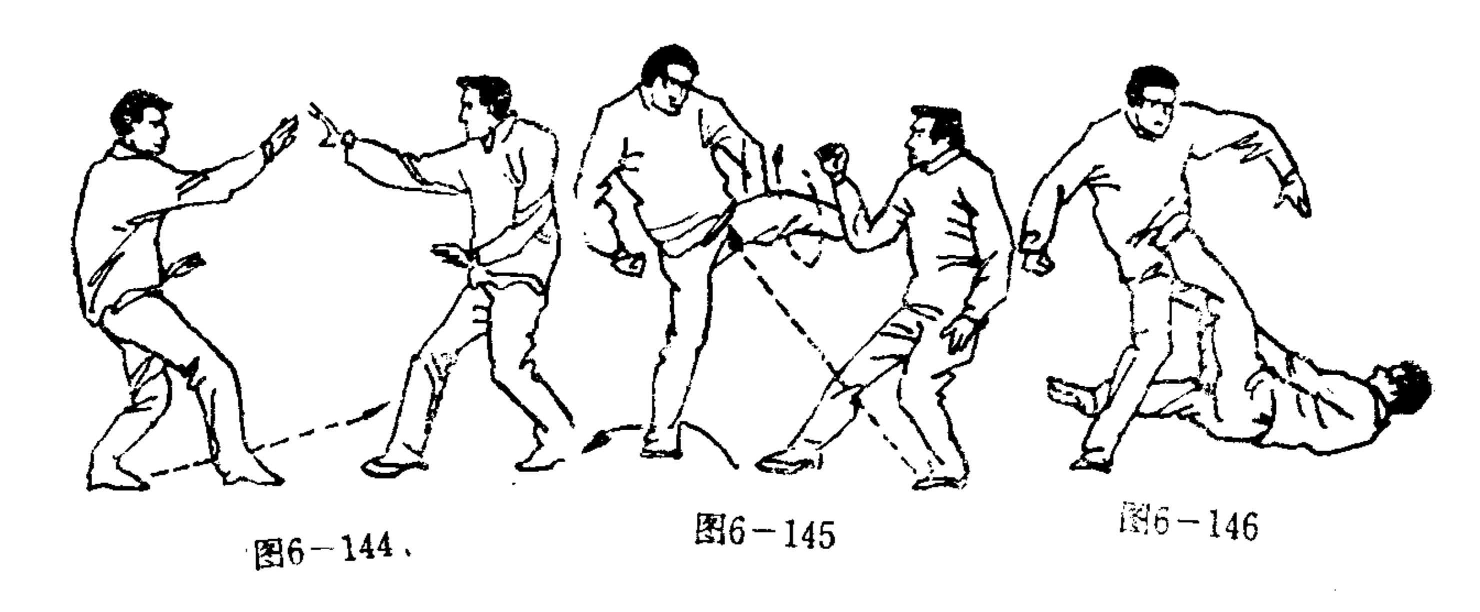


图6－141　　图6－142　　图6－143

（二十三）苍龙摆尾

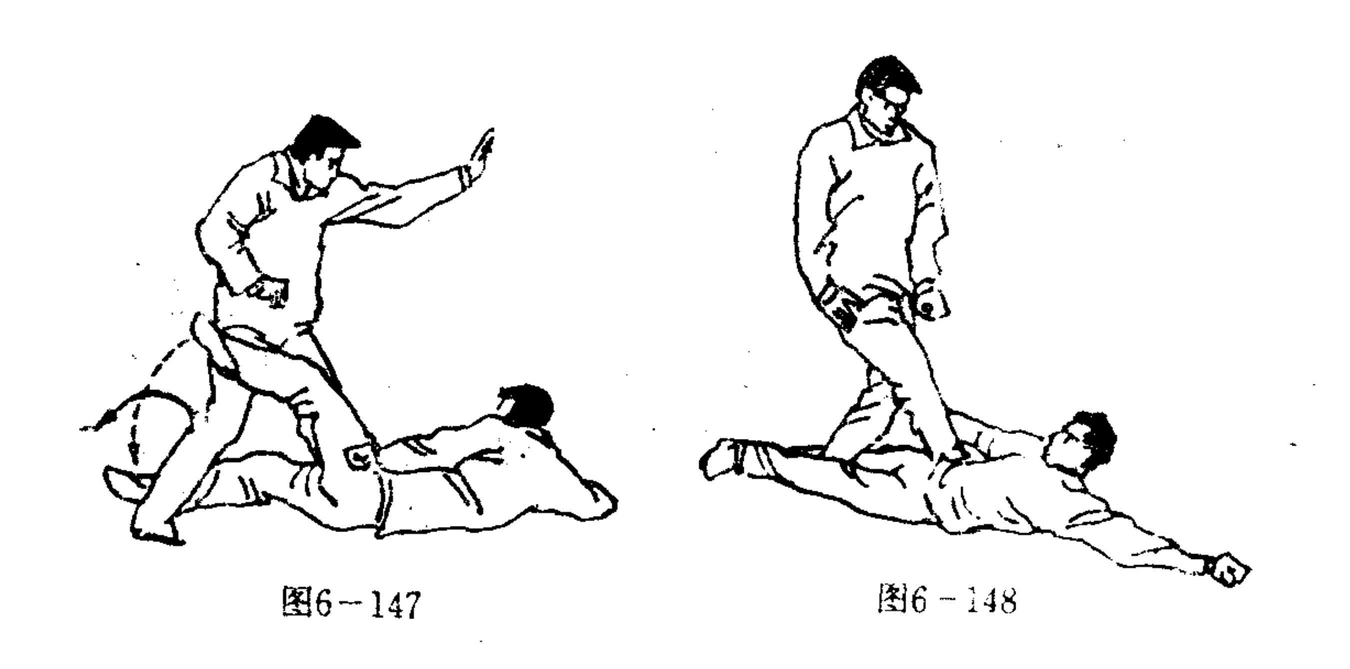
1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—144）。敌以左腿直踢我右腿或裆部；当敌腿踢来时，我速下蹲以右臂下外挂并缠抱敌之左腿（图6—145），与此同时，我右腿速伸入敌裆内，作右扁摔动作，以右腿后挂敌之右小腿，以左足随卧身势上蹬敌小腹。敌被蹬必仰身后倒（图6—146）。


图6－144　图6－145　图6－146

2.变势技法

承上势，当我用苍龙摆尾进击对方时，我右臂抱住敌左腿，右腿插入敌裆绊住敌之右小腿后侧，我左腿伸于敌右小腿前侧，我之双腿紧紧夹住敌之右小腿（图6—147），仰卧于地。继而我突然左滚翻，随左滚身势，我之左腿后拨敌之右小腿，右腿前拨敌之右大腿，右手用力向左缠抱敌之左腿。敌必俯身前倒（图6—148）。


图6－147　图6－148

(二十四)飞天卧佛

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局(图6—149)。敌用左腿里勾踢我之右腿(图6—150)。当敌腿勾来时，我双足用力蹬地身体腾空前跃，作左扁摔动作，同时左足于空中里勾敌之左膝腘窝，而以右足倒蹬敌之胸腹(图6—151)。敌被蹬必仰身后倒。

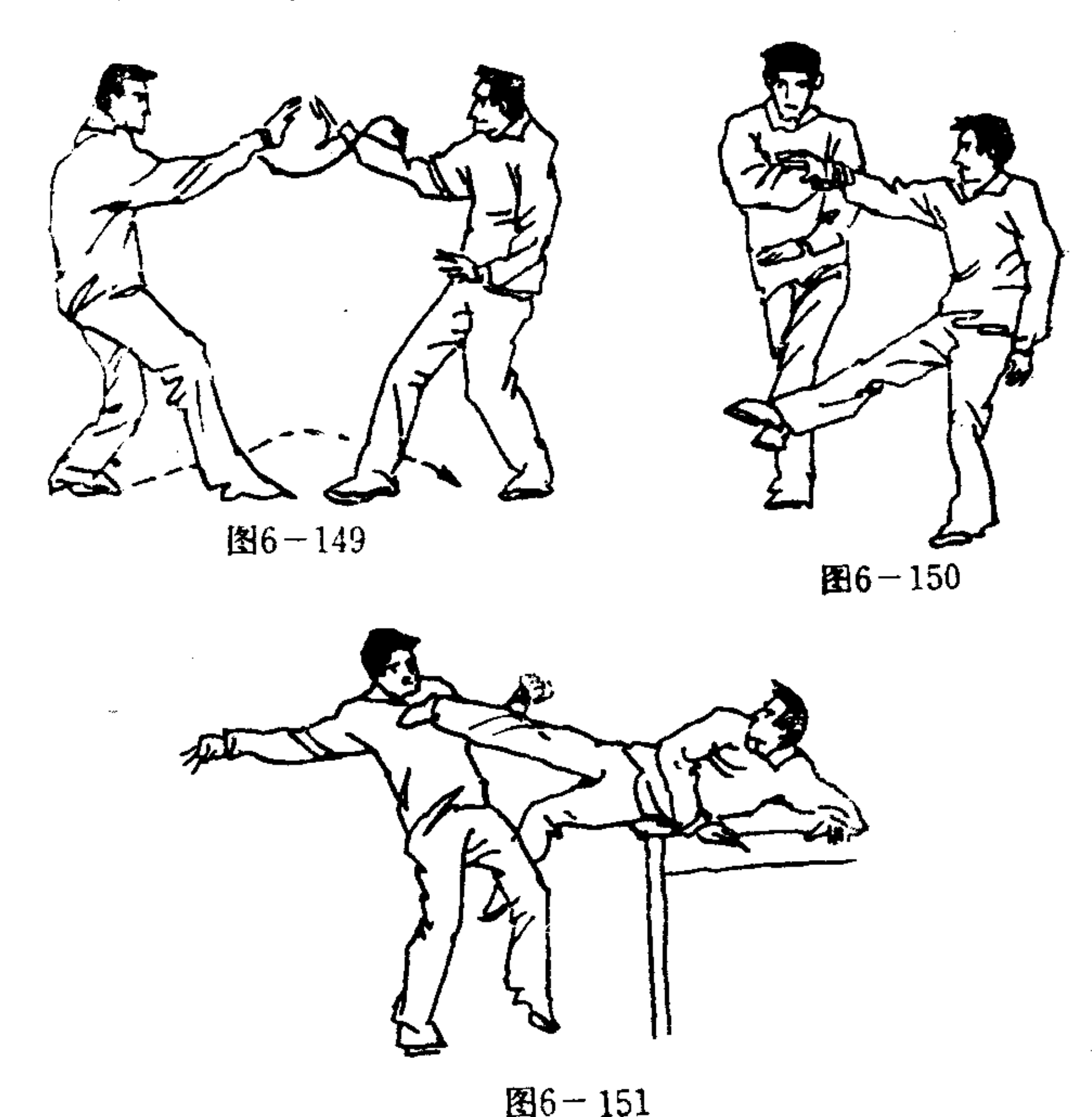


图6－149

图6－150

图6－151

2.变势技法

承上势，当敌方以左腿里勾挑我之右腿时（图6—152）我双足跳起，身体在空中右滚翻，以右足前勾住敌之左腿，以左足跟倒蹬敌之后腰。敌被蹬必俯身前倒（图—153）。

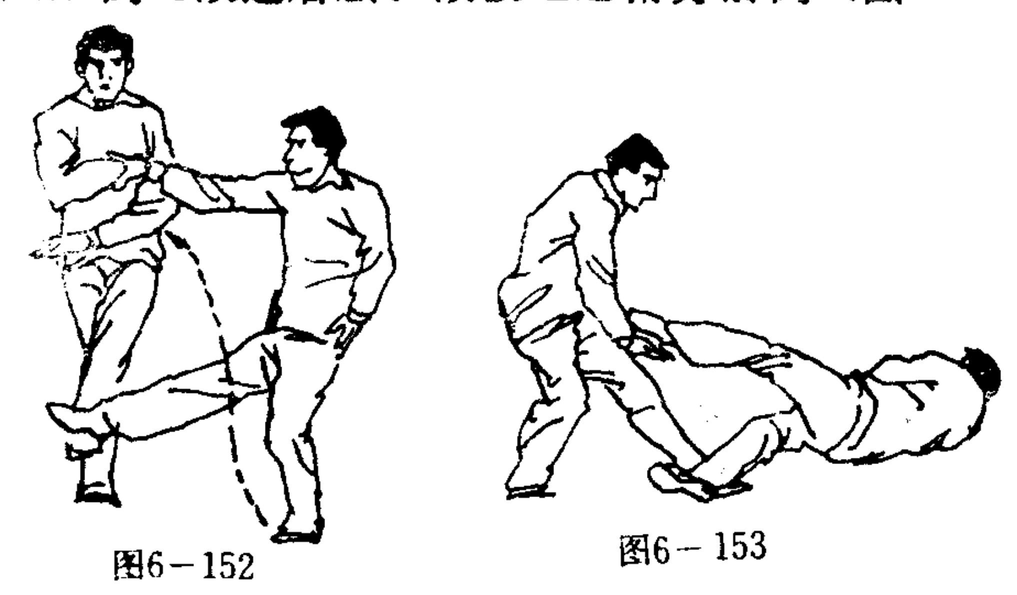


图6－152　　图6－153

（二十五）二郎担山

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—154）。我被击俯身倒地（图6—155）。敌双足迅速进到我腰两侧，双手向我脖子掐来（或双拳向我后脑击来。图6—156）。当敌双手掐来时，我上体猛屈后缩，与此同时，双臂外挤敌之双腿，双手抓住敌双腿脚脖（图6—157），以双肩猛向前撞击敌双大腿后侧或以头前顶敌之臀部（图6—158）。敌被撞必向前俯身而倒。

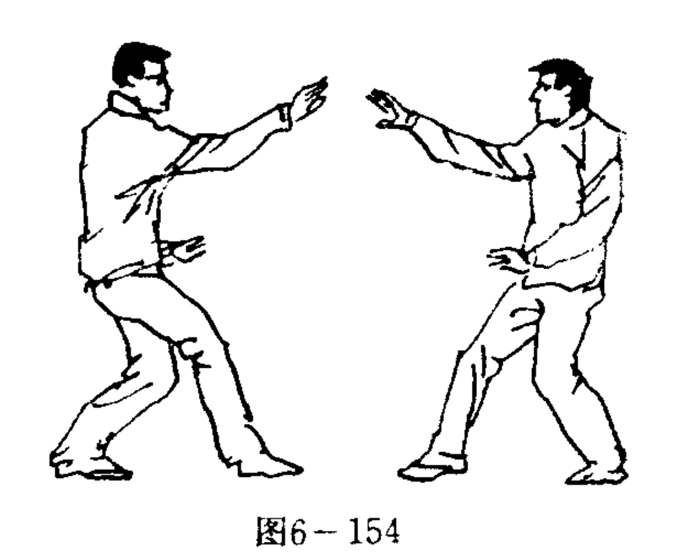


图6－154

图6－155

图6－156

图6－157

图6－158

2.变势技法

承上势，当我俯身而倒，敌双足立于我腰之两旁，双手

向我脖项掐来时（图6—159），我身猛右滚翻，同时双腿屈膝缩收，右臂外拦敌之双臂，以左足猛蹬其胸（此时双手已拦抓敌之双脚脖。图6—160）；继而右足猛蹬敌胸（图6—161），敌被蹬必仰身后倒。

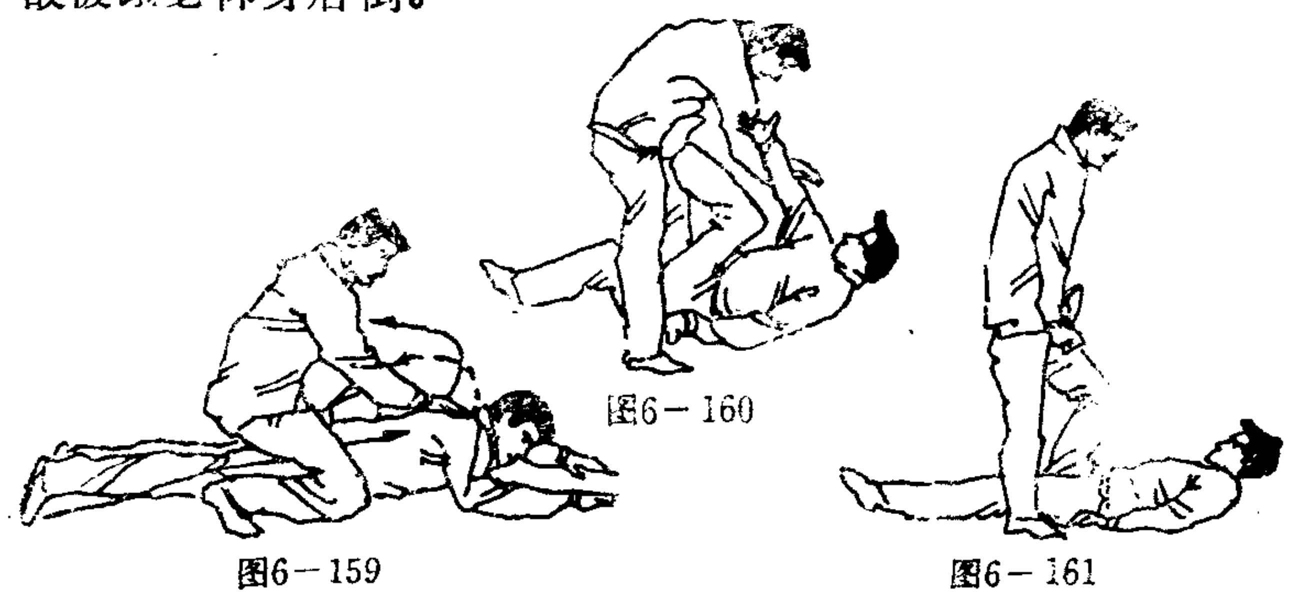


图6－160

图6－159

图6－161

（二十六）拐仙卧云

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—162）。敌左足向我右足外侧抢位进步，以左单插花拳贯击我右耳门（图6—163）。当敌拳击来时，我速下蹲身形躲开敌拳，就势右手抓住敌左腿（图6—164）；继而身体腾空前卧，右腿从敌前裆插入拦绊敌右小腿之后侧，屈左膝于空中猛顶敌之前裆，而左手上护头部（图6—165）。敌被绊顶必仰身后倒。

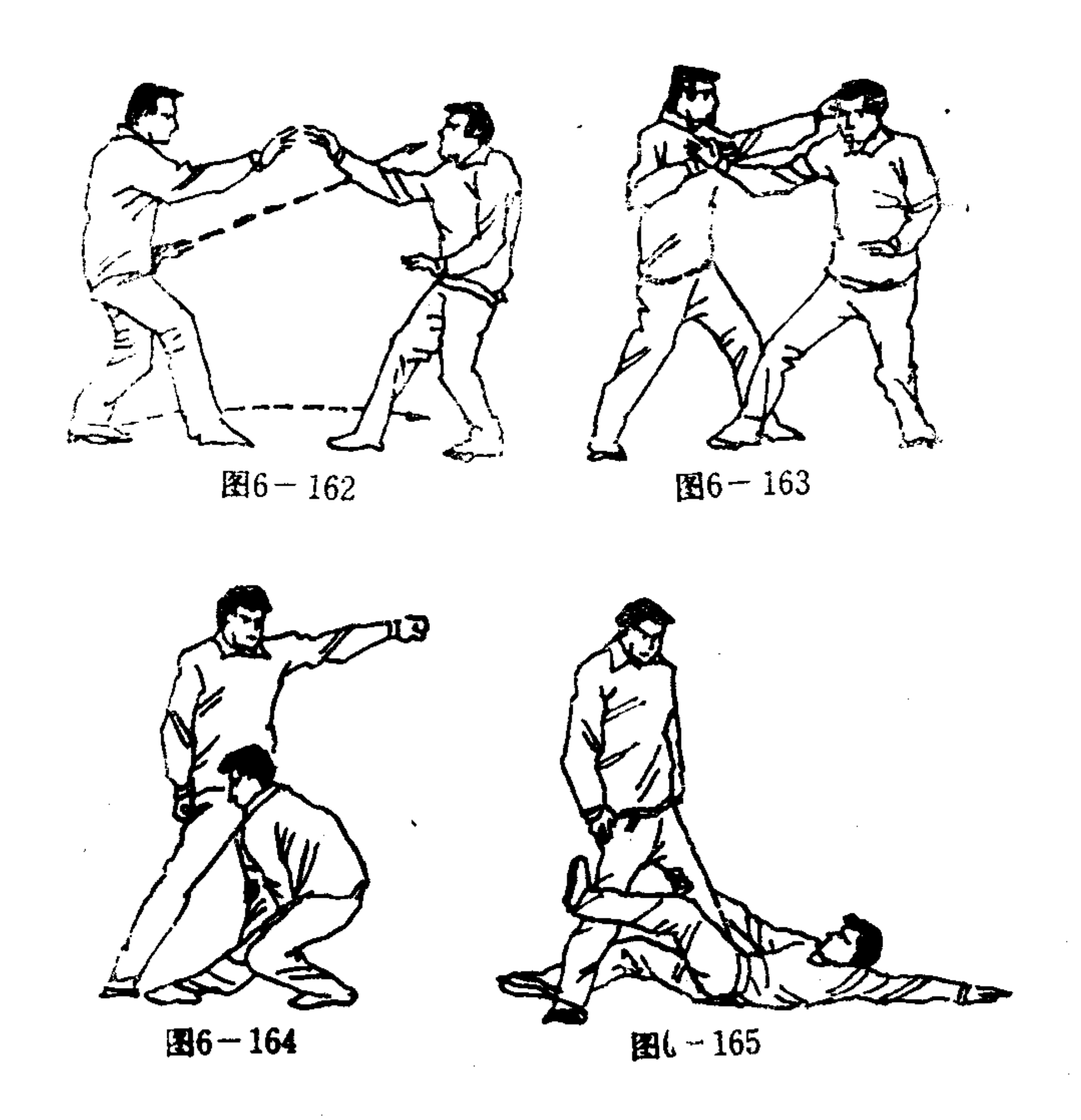
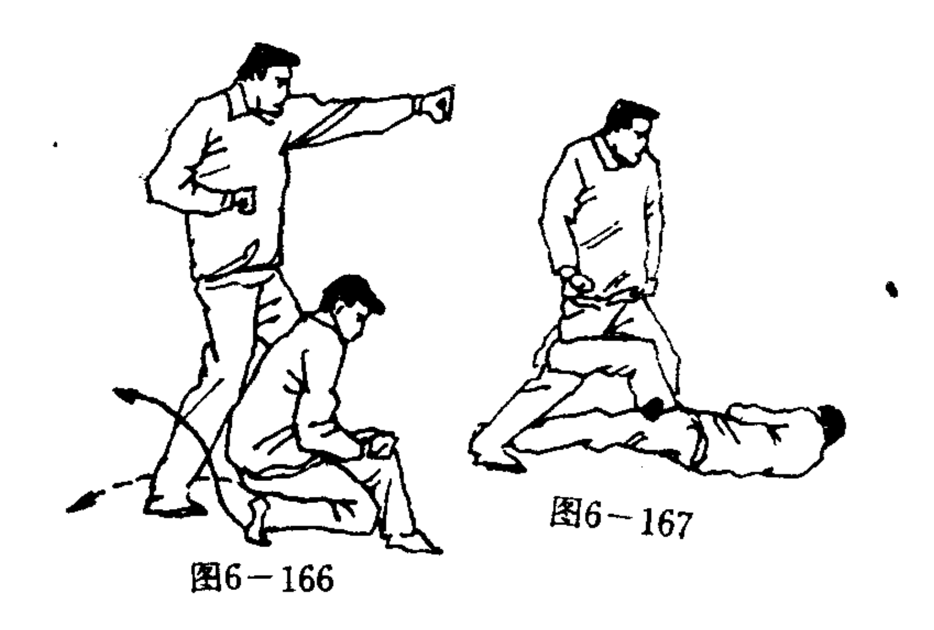


图6－162　图6－163

图6－164　图6－165

2.变势技法

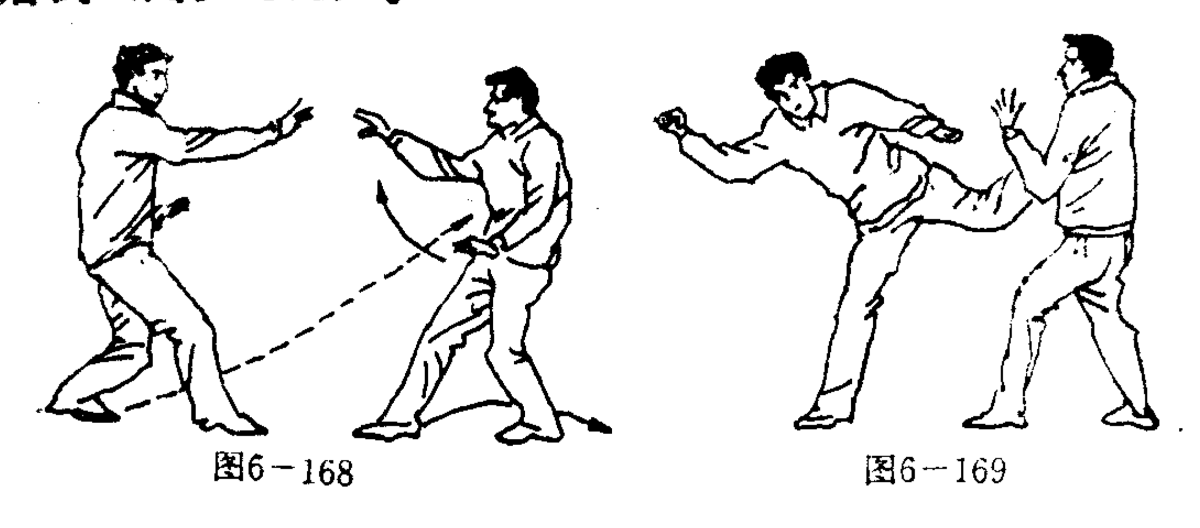
承上势，当敌进左步以左拳贯击我右耳之时，我身速下蹲躲过敌拳，就势体左后转以左手抓住敌之左腿(图6—166)继而身体腾空作左扁摔动作，左腿插入右小腿敌后侧拦绊敌右腿，以右足于空中屈膝倒蹬敌之前裆。敌被蹬亦仰身后倒（图6—167）。


图6－166　图6－167

（二十七）中门双蹬

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—168）。敌右转体以横踹向我胸部击来；当敌腿击来时，我右足后撤一小步，我右转体以左立肘由左而右里挂敌之左小腿（图6—169）。继而右后转体仰卧近敌，以右臂缠抱敌之左腿，以右足正蹬敌裆（图6—170）。如敌方双手下抓我右足，我速右滚身，急缩右腿，再以左横脚蹬敌下巴。敌被蹬必仰身后倒（图6—171）。


图6－168　图6－169

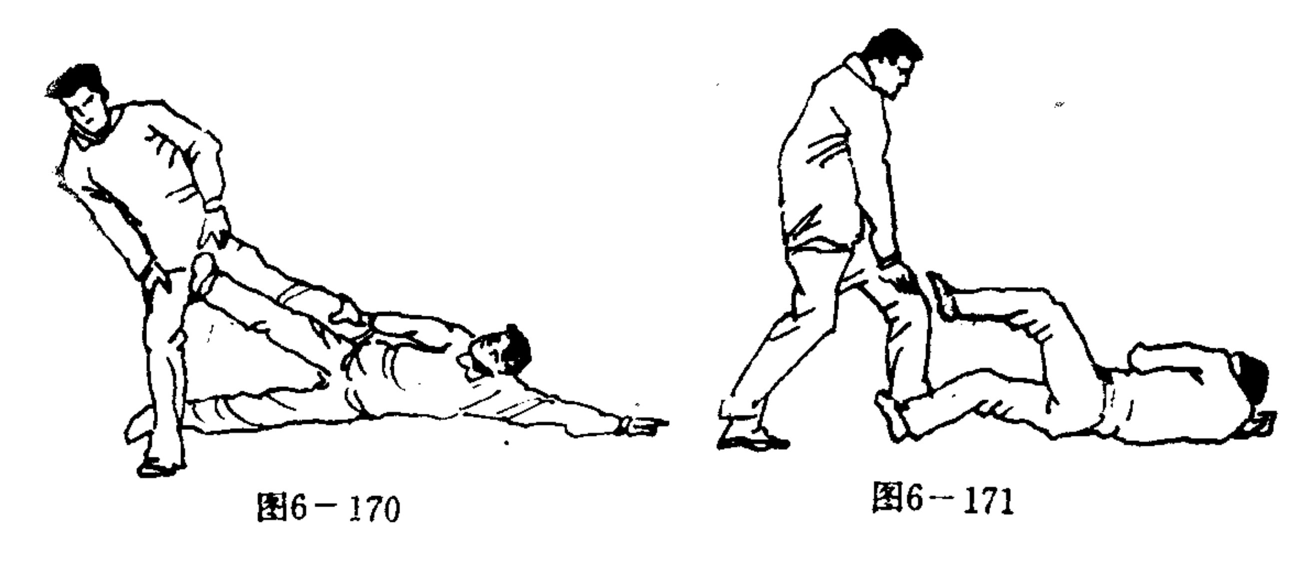


图6－170　　图6－171

2.变势技法

承上势，当我用中门双蹬进击对方时，我左脚被敌右手里推（由敌右向敌左。图6—172），敌又上右弧步以左栽拳下击我之胸腹（图6—173）。我右臂马上缠抱敌之左腿，左手抓住敌之左腕并下拽之，而我左腿从敌左臂外用力由右而左外拨。敌被拽拨必前倒（图6—174）。



图6－172　　图6－173　　图6－174

（二十八）回马双枪

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局(图6—175)。

我右撞掌击敌胸，被敌双手抓住我之右腕（图6—176）。敌速斜上左步，以右腿挑勾我之右腿，同时敌双手向敌之右后带我（图6—177）。结果我俯身倒于敌双腿之右后方（图6—178）。敌右转身，以右足下践踏我之后背(图6—179)。当敌脚踏来时，我迅速就地左滚翻，随左滚翻势左臂外格并缠抱敌之右腿，以左足摆蹬敌裆（图6—180）；继而再以右足横蹬敌肋。敌被蹬必仰身后倒（图6—181）。

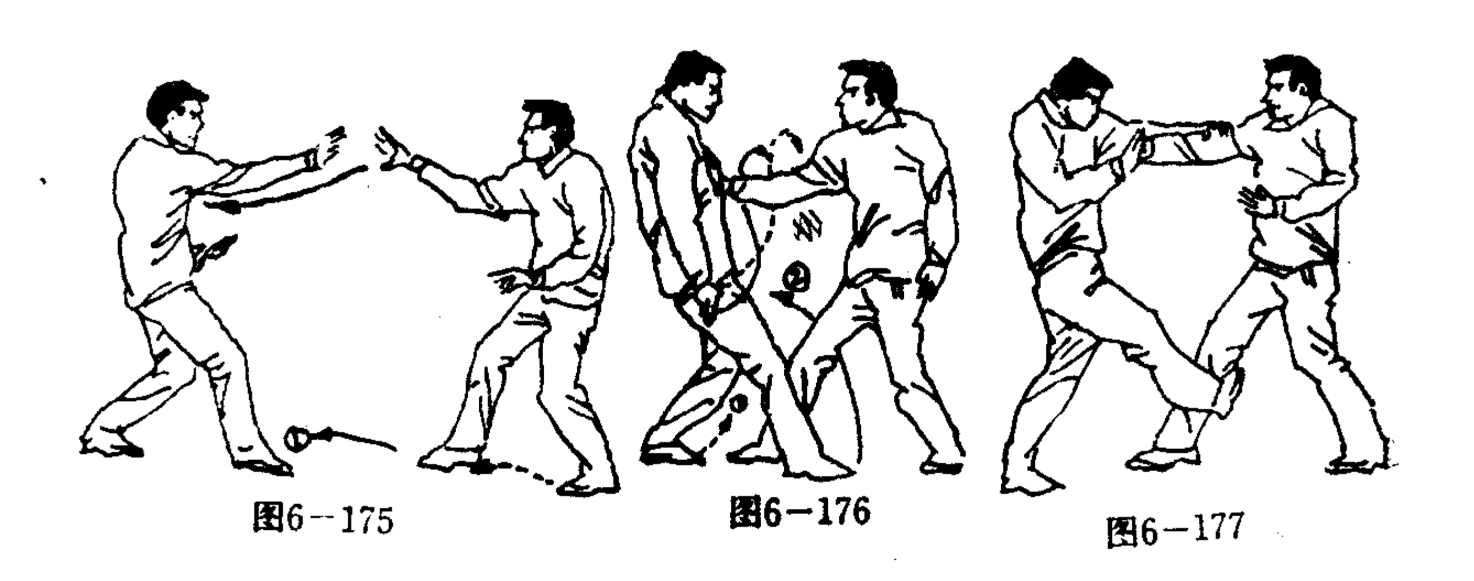


图6—175　图6—176　图6—177

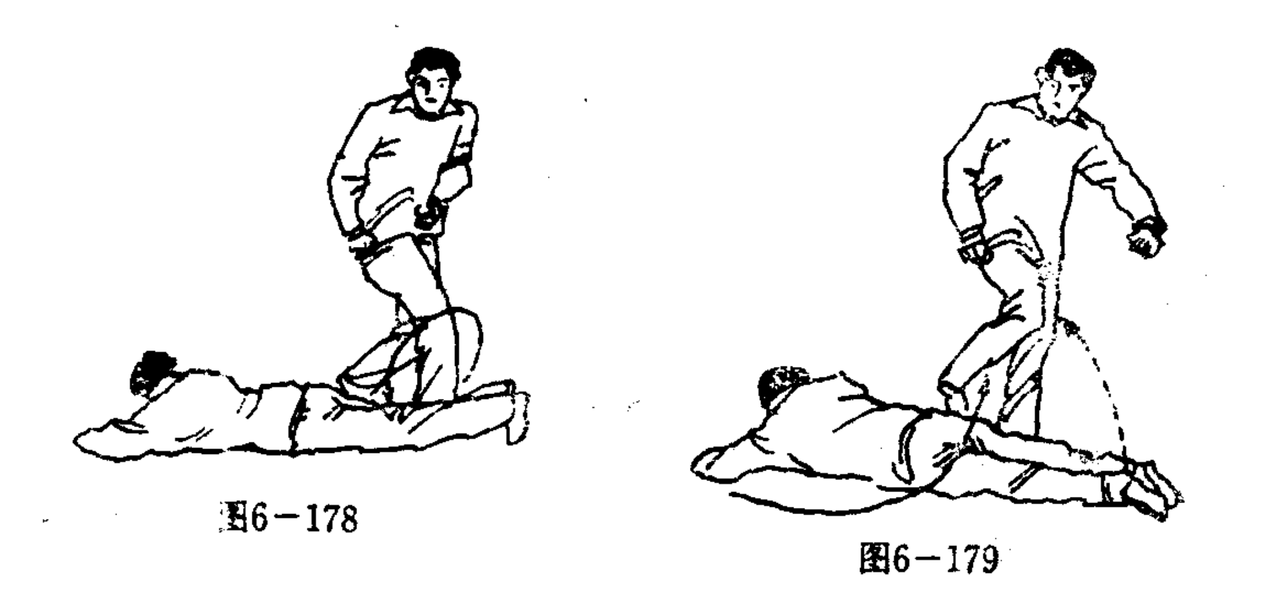


图6—178　图6—179

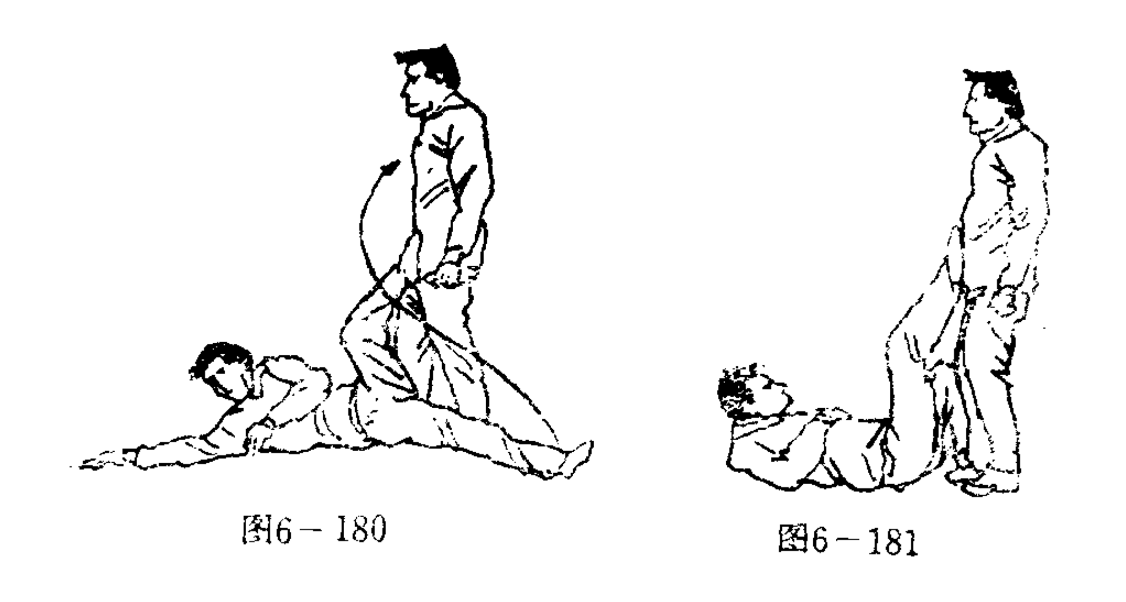


图6－180　　图6－181

2.变势技法

承上势，当敌方以右足下踏我后背时，我迅速左滚身，随滚翻势，我左臂外拨敌之右腿，左手就势抓住敌之右腿，顺势我左腿套于敌之右腿外侧，而右腿靠于敌左腿外侧（图6—182）。然后突然身坐起以双手猛推敌之双膝。敌被推必仰身向后跌仆（图6—183）。

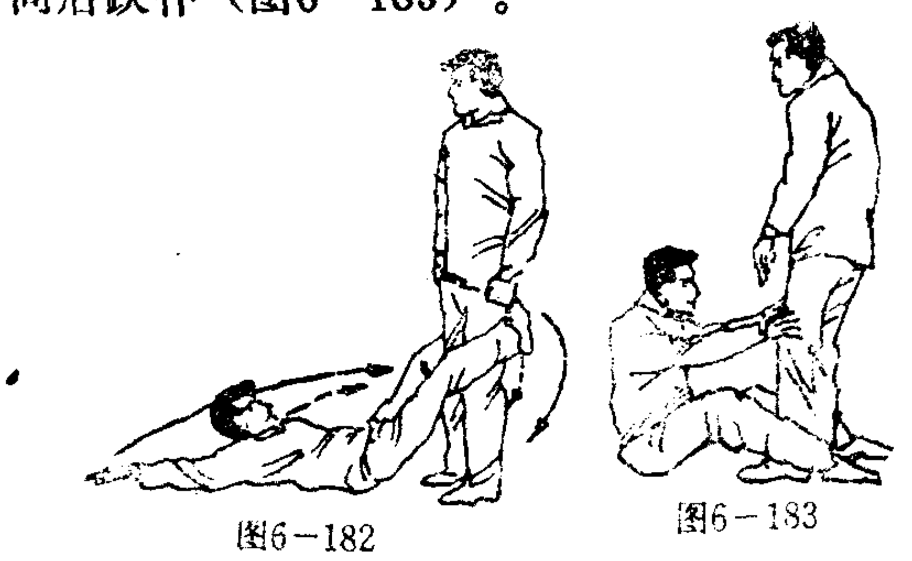


图6－182　　图6－183

（二十九）狸猫扑鼠

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局(图6—184)。

敌右撞掌向我胸部击来。当敌掌击来时，我右仰掌从敌之右臂外上穿（图6—185），并翻手抓腕和左手一块下带敌之右臂，同时左足向敌右足外抢位进步（图6—186）。继而我突然双手撒握，脚前头后向敌双足后仰卧，右臂抱住敌之右腿，右腿插入敌裆——右腿于敌左腿内而左腿于敌左腿外夹住敌之左腿（图6—187），得势后，我突然用力左滚翻。随左滚身势，右臂用力抱敌之右大腿，左腿后打敌之右小腿，而右腿里打敌之右大腿。敌被抱绊缠绞必向其身后仰面跌出（图6—188）。

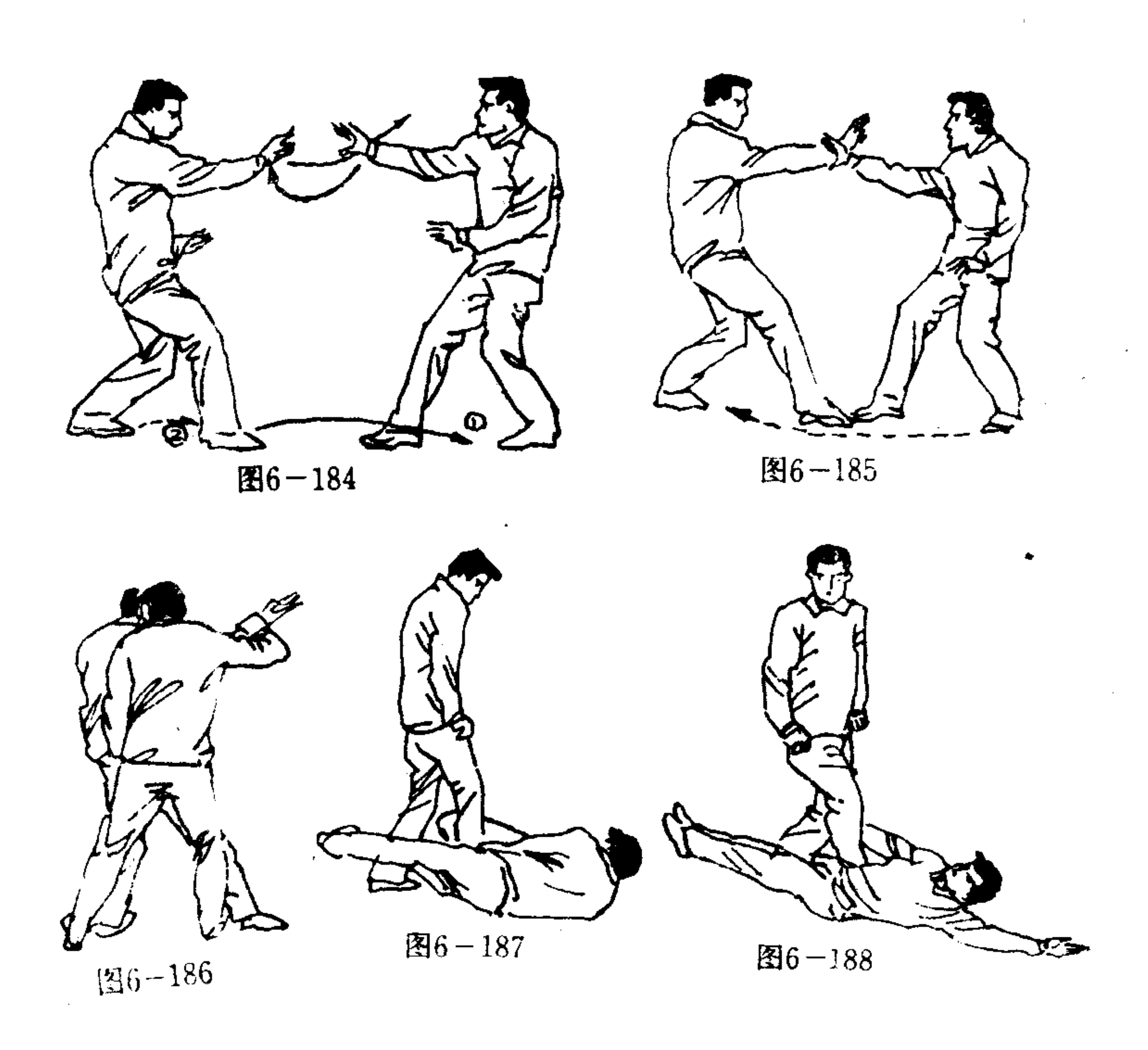


图6－184

图6－185

图6－186

图6－187

图6－188

2.变势技法

承上势，当我用狸猫扑鼠进击对方时，右臂抱敌右腿，双腿夹住敌之左腿后，身体猛向右滚翻，随滚身势以左拳猛击敌之臀部。敌被击必俯身前倒（图6—189）。



图6－189

（三十）狸猫上树

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—190）。敌右撞掌向我胸部击来。当敌掌击来时，我右仰掌速从敌右臂外上穿，翻手捋腕并向敌右足外进左步（图6—191）。此动得手后，双足用力蹬地身体腾空跃卧，右足从敌左腿后外侧勾住敌左腿。左手上托敌之右肘，用左足向左前方猛蹬敌人右腋（图6—192）。敌被蹬必仰身后倒。

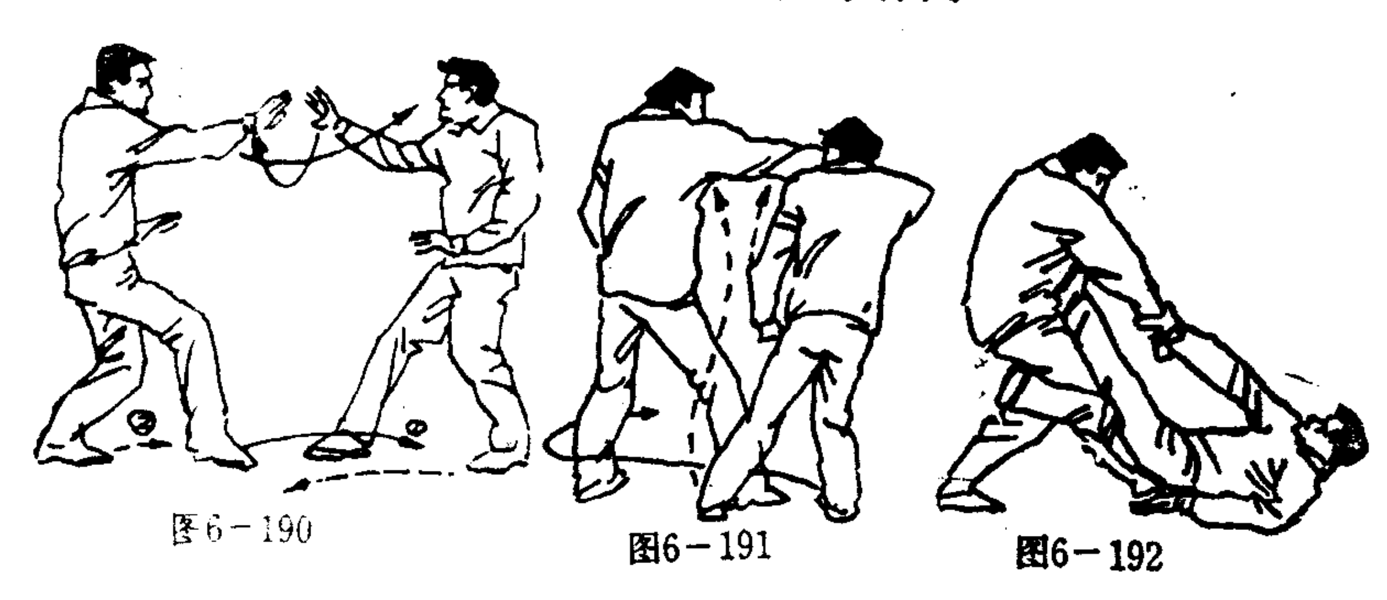


图6－190　图6－191　图6－192

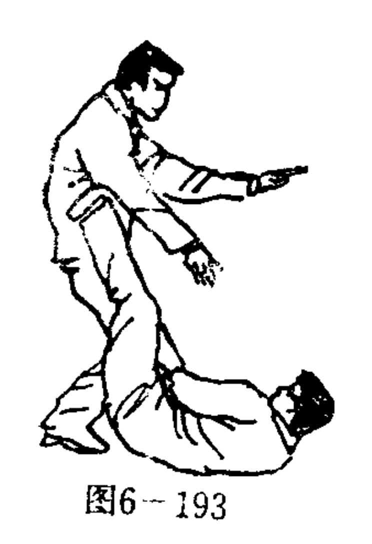


图6－193

2.变势技法

承上势，当我左手上托敌之右肘，我身体腾作右扁摔动作，在空中以右手下捞敌之右腿右膝前顶敌之右膝腘窝，而左足插敌身前并倒蹬敌之胸部。敌被蹬亦仰身后倒（图6—193）。

（三十一）云雀攀枝

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—194）。敌右撞掌击我前胸。当敌掌击来时，我右仰掌从敌右臂外上穿，翻手捋腕并外领敌之右臂（6—165）。紧接着身体腾空于敌双腿前作左扁摔跃卧，同时，左臂缠抱敌之右腿，左腿从敌裆插入，以左脚后跟倒勾敌之左小腿，以右足猛蹬敌之左大腿根部（图6—196）。敌被蹬必向侧后跌出。

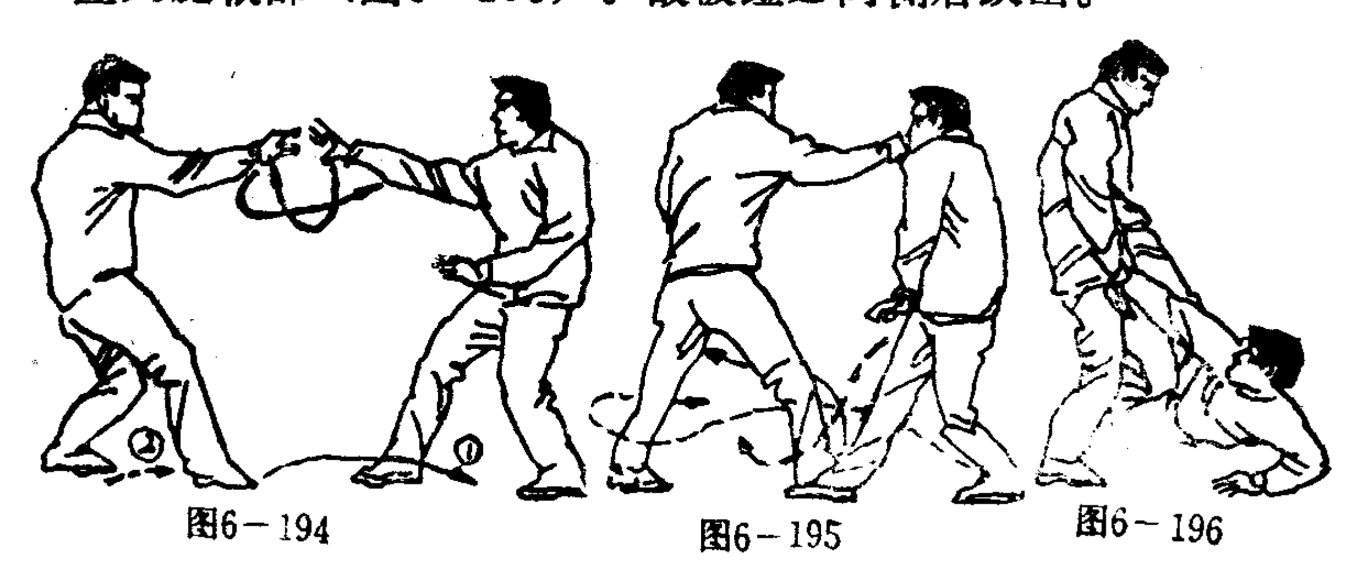


图6－194　图6－195　图6－196

2.变势技法

承上势，当我右手外领敌之右腕，身体于敌之身前跃卧时，敌突然提右膝上顶我前胸（图6—197）。当敌膝上顶时，我左手急从敌右腿之前内侧外拨敌之右膝，身体于空中作逆时针左滚并屈右膝护胸腹，再以右足猛蹬敌侧。敌被蹬必仰身后倒（图6—198）。

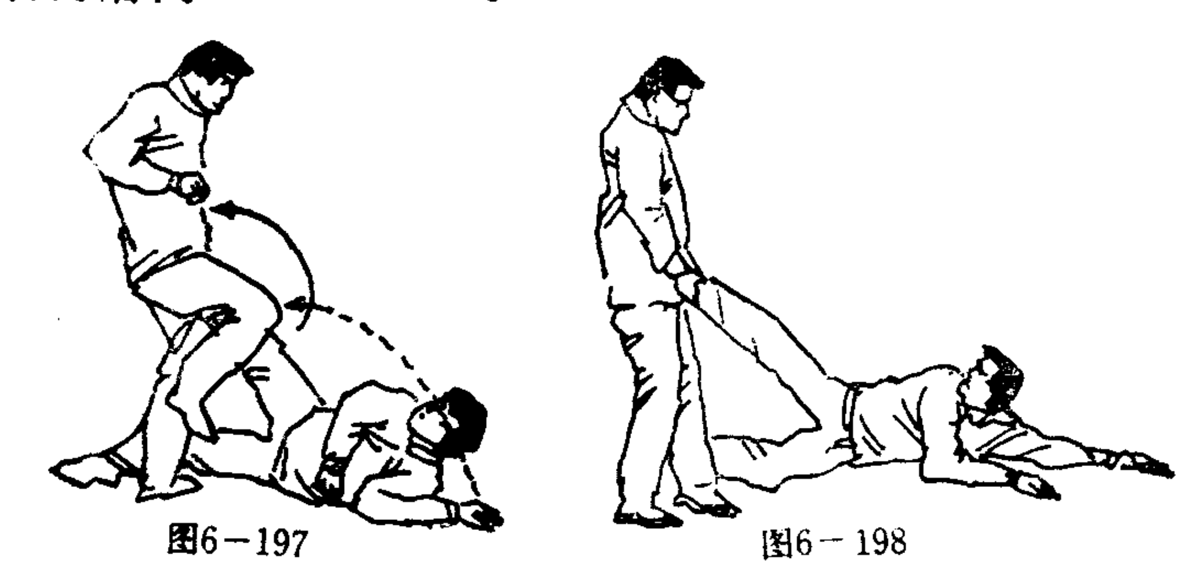


图6－197　图6－198

（三十二）钝镰割谷

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—199）。我左足向敌右足外抢位进步，并以左俯掌击敌面门（图6—200）。敌右足位置不动，就势右转体作右扁摔动作，与此同时，右足勾住我左小腿，而左足猛挫蹬我左膝（图6—201）。在这种情况下，我左足位置不动，速右后转体，以右足跟侧击敌左小腿之仰面骨（图6—202）。敌如左腿回缩，我继续右转体，以左足直蹬敌腹并坐卧于地（图6—203）。敌如双

手下推我之左足，我则于地左滚卧以右足蹬其头部（图6—204），右足再蹬其腹部或挑其裆部（图6—205）。敌被蹬挑必重伤焉。

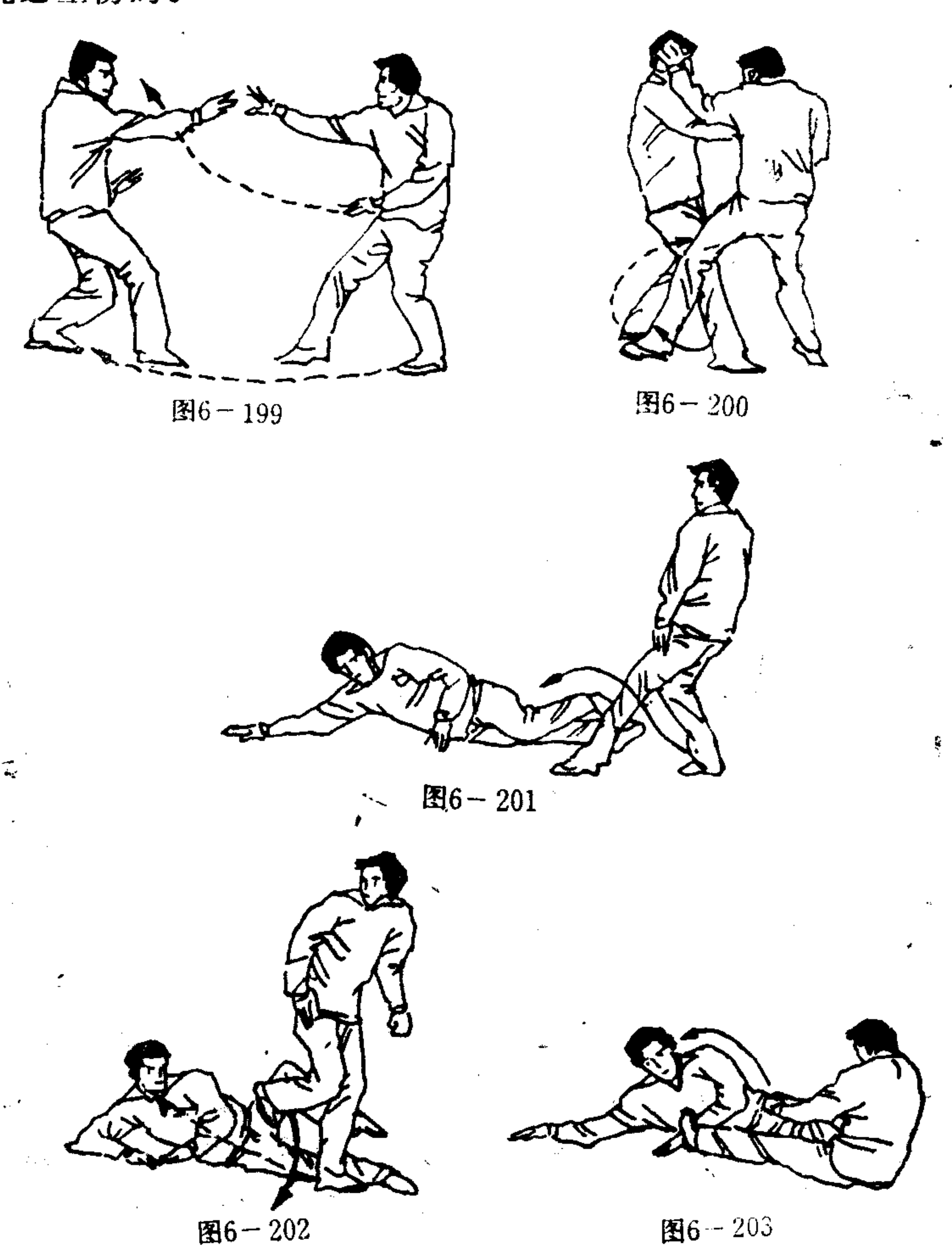


图6－199

图6－200

图6－201

图6－202

图6－203

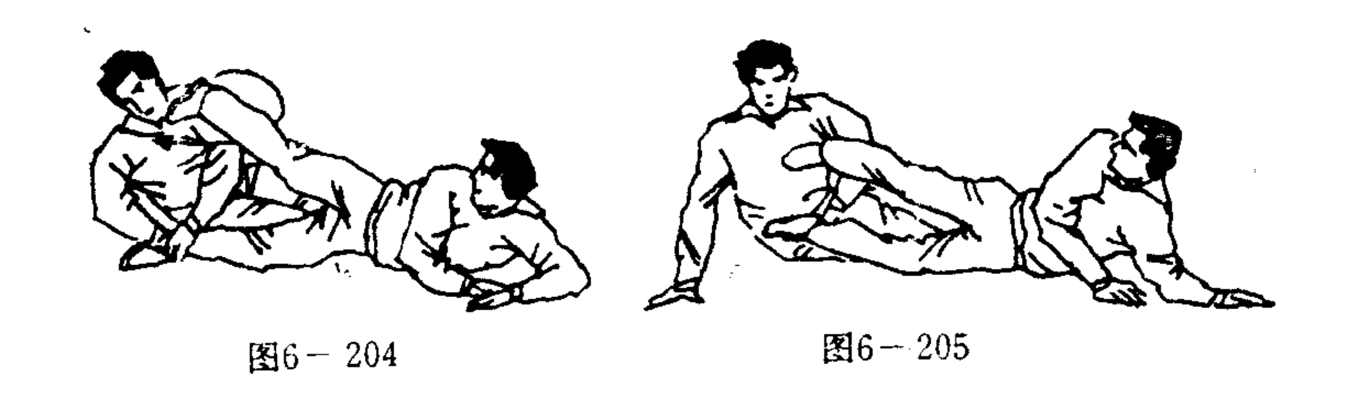


图6－204　　图6－205

2.变势技法

承上势，当我左腿被敌右扣左挫之时，我急右后转体180°，同时，左腿屈膝以左脚跟上撩踢敌之左小腿（图6—206）。再急速右转体90°，以左足下踏敌之右小腿（图6—207）。敌如右腿抽回，我再左转体以右足直蹬其后腰，并坐卧于地（图6—208）；继而再右转体以左足横蹬其头部可也（图6—209）。

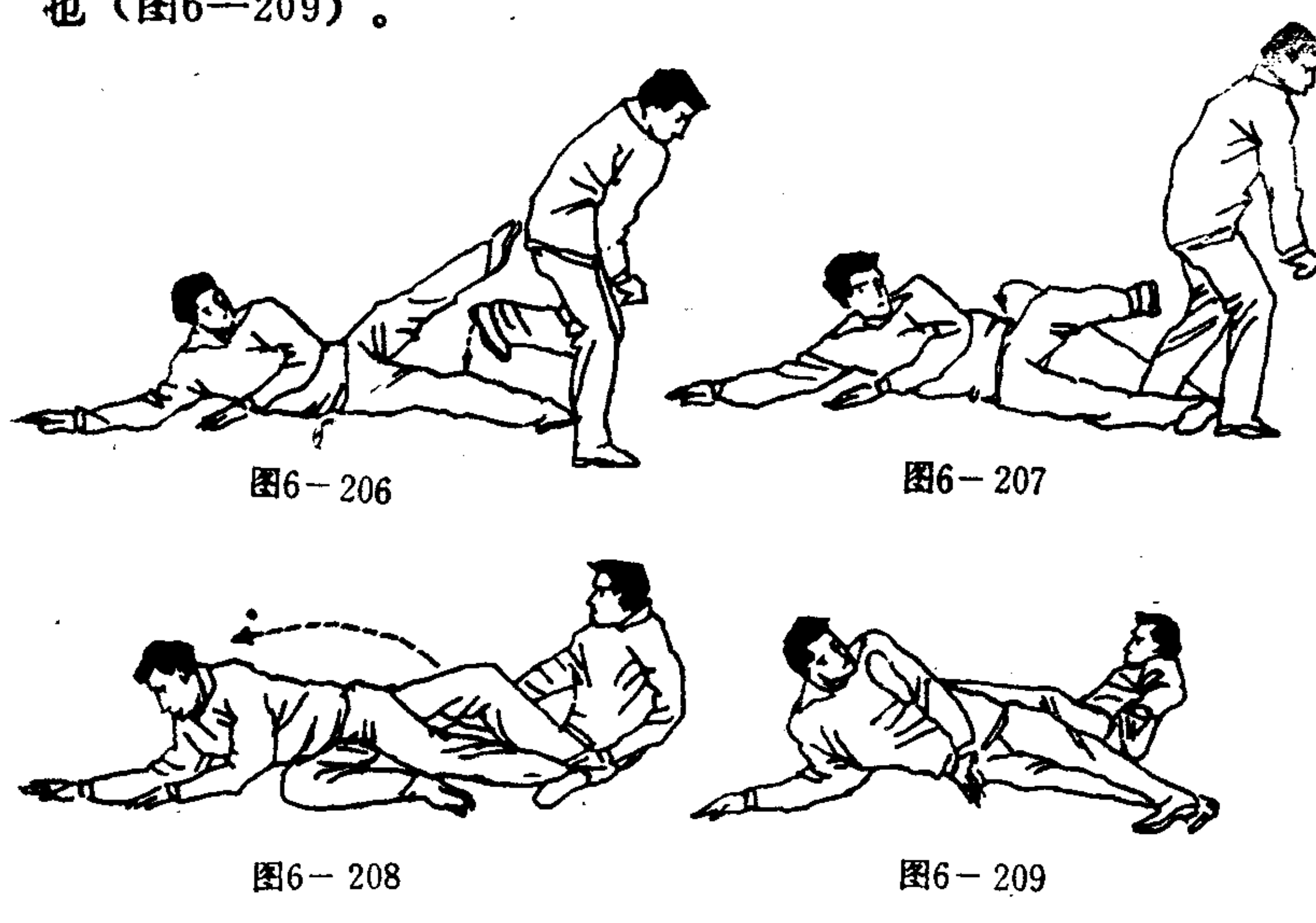


图6－206　　图6－207

图6－208　　图6－209

（三十三）猿猴蹬枝

1.基本法技

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—210）。我以右探掌击敌面门，敌右仰掌从我之右臂外上穿，并翻手捋腕外领我之右臂；同时，左腿里上挑我之右腿，左手外拨我之右肩（图6—211）。在这种情况下，我左足用力蹬地跳起作倒卧动作，身体前跃并在空中左翻转一周；以右腿于敌左腿前拦绊敌之左腿，以左足猛向左前上方斜蹬敌左腋和左膊里根部（图6—212）。敌被蹬必向其身前俯倒。

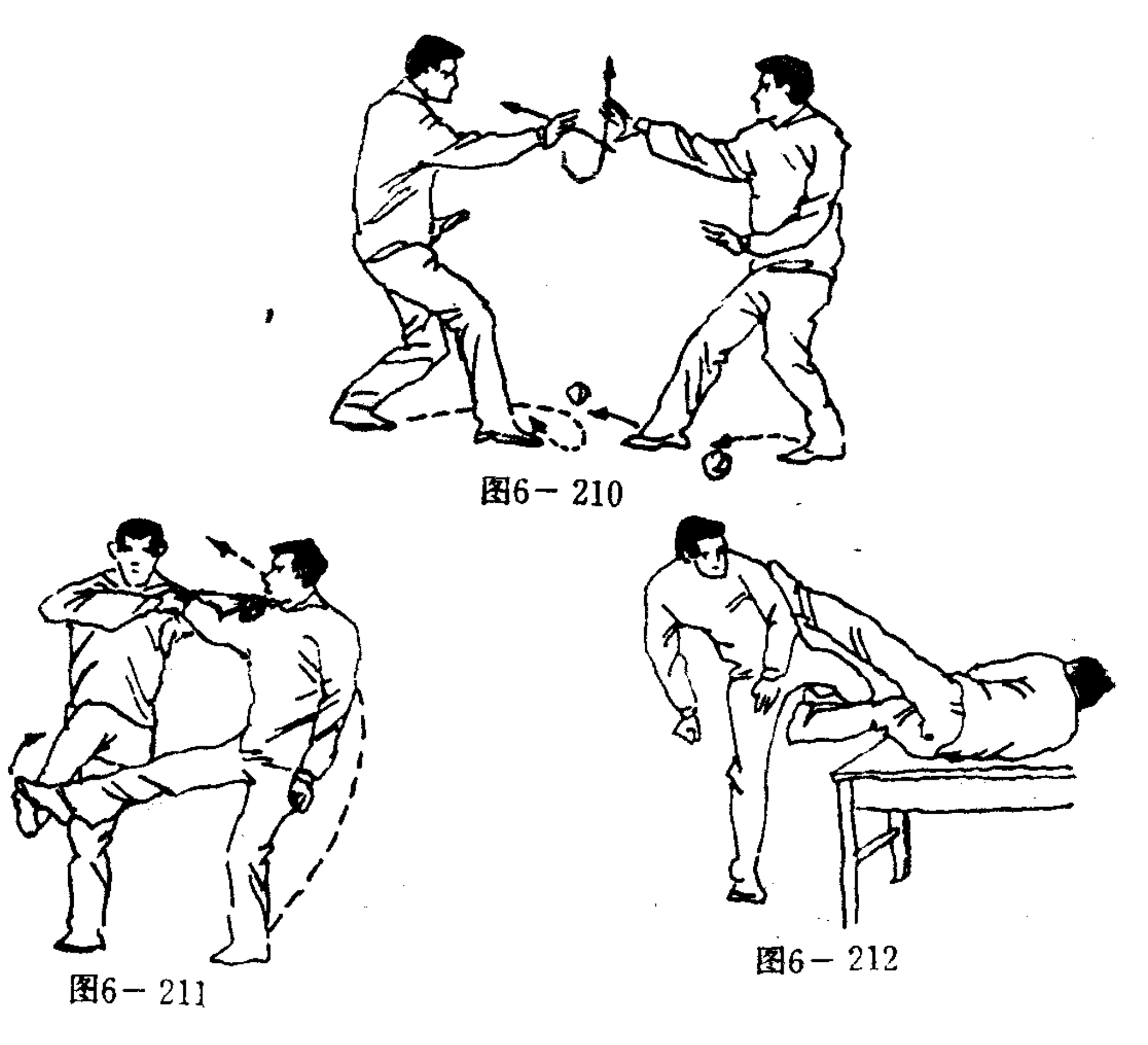


图6－210

图6－211

图6－212

2.变势技法

承上势，当我用猿猴蹬技进击对方时，敌左腿急后撤，此时，我急屈右膝以右足尖勾敌后撤之左腿，再以左足蹬其裆。敌被蹬必向其身后仰跌（图6—213）。



图6－213

（三十四）直来横取

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局(图6—214)。我右插掌击敌胸，敌右手外领我之右臂，同时，敌右足向其左足后进偷步（图6—125）。紧接着双腿向我双腿后跌卧，而左臂向我双腿前伸来（图6—126），意欲以左臂和胸肋夹住我之双腿，以鲤鱼卧莲之招势，将我打倒。在这种情况。下，我右腿不离原地，左腿屈膝提起并左后转体，和敌身成垂直线倒卧，以右脚屈膝勾住敌之左大臀根部，以左足猛蹬敌之头部(图6—217)。彼头部必受重伤焉。

图6－214

图6－215

图6－216

图6－217

2.变势技法

承上势，我右腿于前左腿于后，而敌以右鲤鱼卧莲进击于我。在这种情况下，我右脚不离原地，提左膝右转体和敌方成垂直线右扁卧，同时，屈右腿下压并勾住敌之左臂，而以左足猛蹬其胸头部（图218）；敌如吸胸避开，我再以右足蹬其头部（图6—219）。彼被蹬头部必受重伤焉。

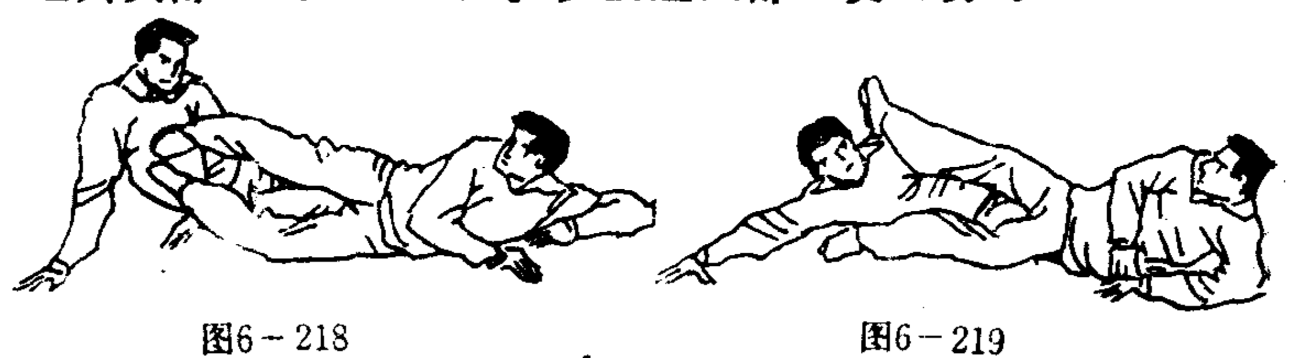


图6－218　　图6－219

（三十五）观音坐莲

1.基本技法

设想敌我右腿于前左腿于后拉开战局（图6—220）。我右撞掌向敌胸击去，敌双手抓住我之右腕，做后滚翻动作；同时，双手猛拽我之右臂，左足截蹬我之右胫骨，右足挑蹬我之小腹，意欲以兔子蹬鹰之招势翻摔于我（图6—221）。在这种情况下，我急屈膝下蹲，提右足里绕并反踏住敌之左腿（图6—222），同时，屈左膝先里绕后外摆并挤掉敌右腿之攻势（图6—223）。继而身体向前纵跃，以臀猛坐砸敌之小腹，双足猛正蹬敌下巴，向后双手左右分按敌之双大腿跟（图6—224）。敌被坐蹬，小腹及下巴必受重伤焉。

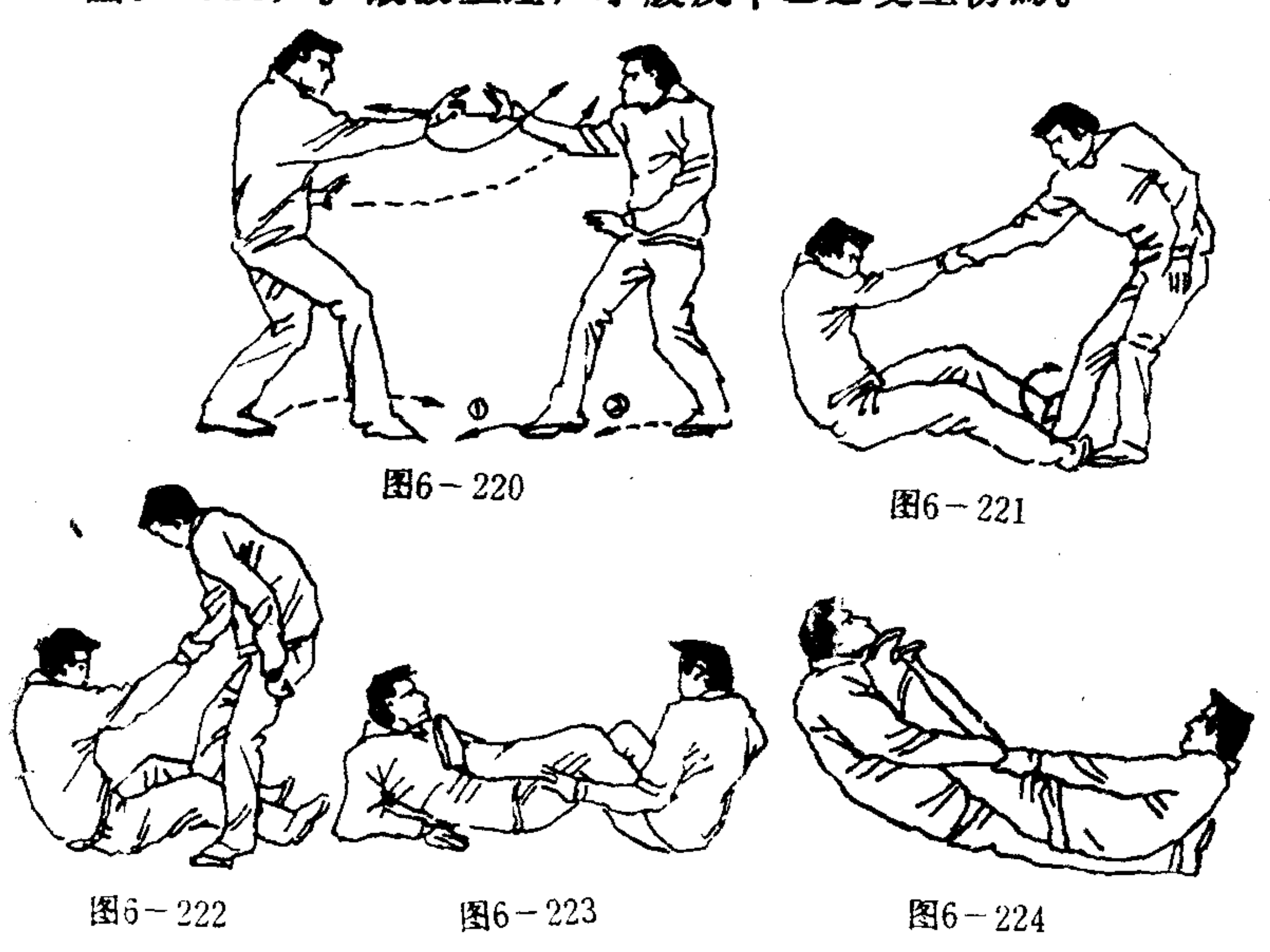


图6－220　图6－221

图6－222　图6－223　图6－224

2.变势用法

承上势，当敌用兔蹬鹰进击于我时，我右腿里绕外摆踏住敌左腿时，又以左膝外挤敌蹬来之右腿（图6—225），就势以左足猛蹬其下裆，作右扁卧动作。敌裆部必受重伤焉。（6—226）

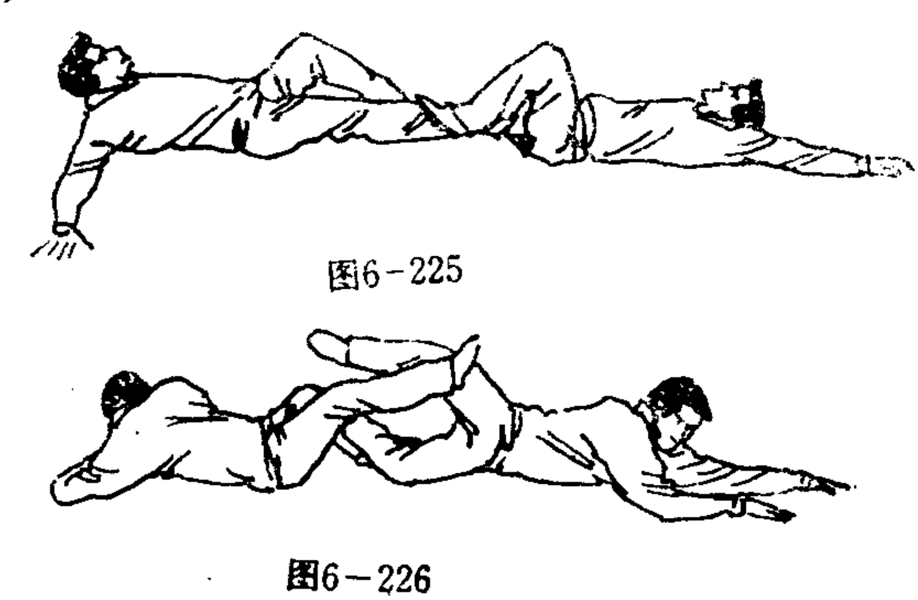


图6-225

图6-226

（三十六）陨星砸月

1.基本技法

设想敌我双方右腿于前左腿于后拉开战局（图6—227）敌右探掌向我面部击来。当敌掌击来时，我左足速向敌右足外抢位进步，右手外领敌之右臂，并以右足尖猛点踢敌人胫骨（图6—228）。敌右胫骨被踢必后撤右步；我右脚点踢后不落地，紧接着向敌裆斜插进步（抢占中门），同时双手向右前方猛推敌右腋下（图6—229）。敌被推必仰面后倒（图6—230）。敌在倒地时双腿必上翘，我双掌猛下按敌之双腿或一腿（图6—231）；继而双足用力蹬地使身体腾空做

滚翻动作。下落时我以肩、后背或双足向其胸部猛砸（或下踏。图6—232）。敌被砸必受重伤而失去再战之能力。

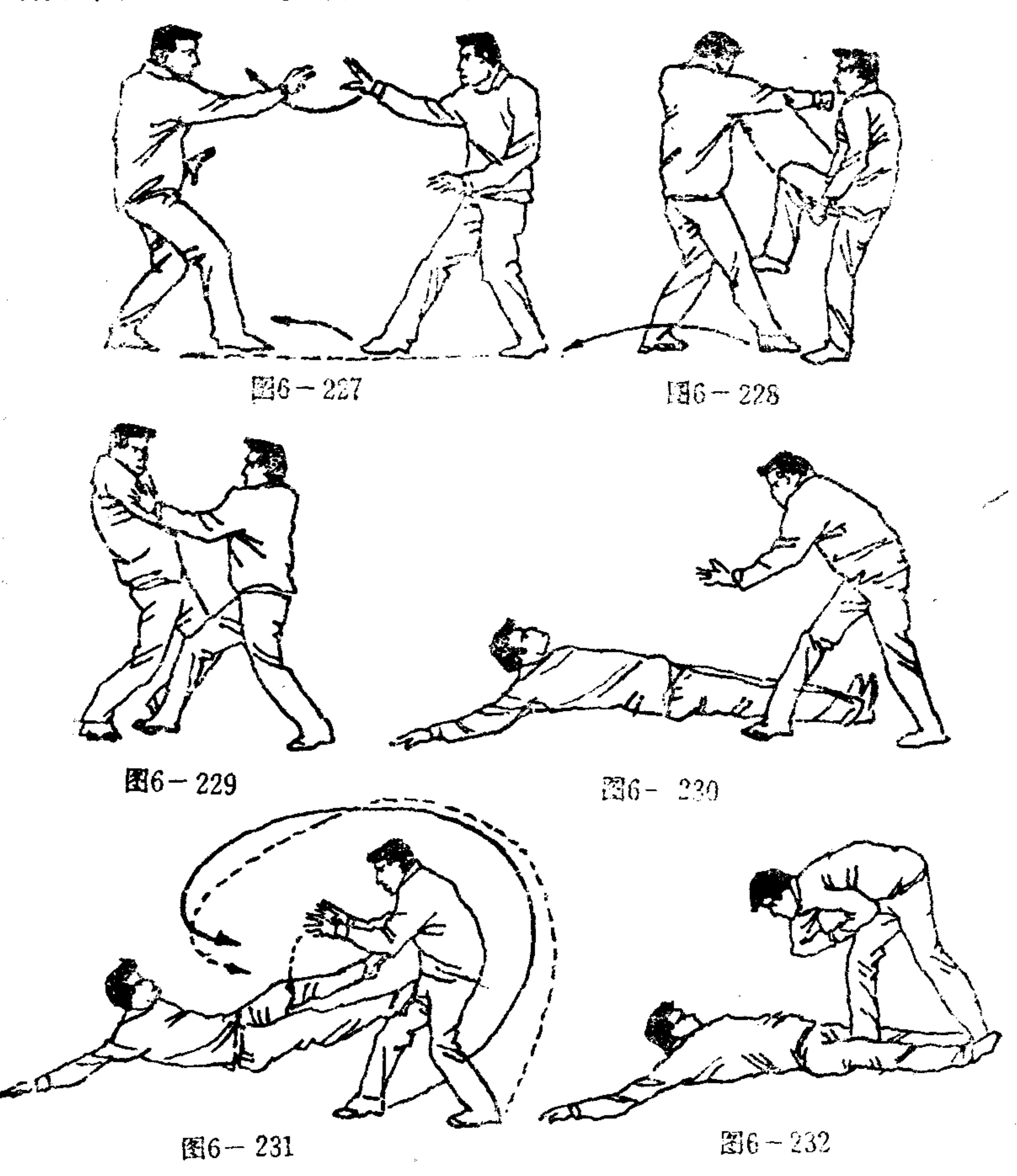


图6－227　图6－228　图6－229　图6－230　图6－231　图6－232

2.变势技法

承上势，当我用陨星砸月进击对方时，敌急以黑驴打滚

之招势向左右滚逃。此时我立即变左右扁卧动作以左右脚猛蹬敌之后背或后脑（图6—233、6—234）。敌亦会重倒重创。

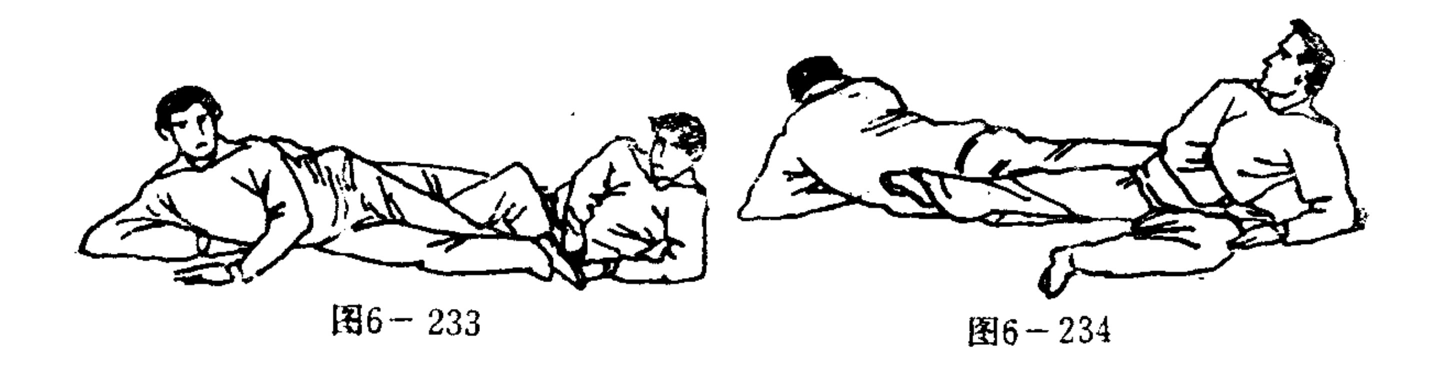


图6－233　　图6－234

七、实战摔法——八卦十二跌

一九八二年底，在国家体委举办的十四单位散打表演赛中，有些运动员是靠摔法取胜的。其精采的表演引起人们的兴趣和重视。

散打中的摔法不同于一般的摔跤，是在踢打过程中进行的。今特从八卦散打中精选十二种摔法，简要介绍如下。

（一）挤臂背摔

对方进右步，以右崩拳打我左胸部，我左手从对方右臂内侧穿入，抓对方右腕并向我左后捋带，我左足向对方裆中（中宫）插进，以右崩拳击对方胸部。乘对方左手里领之际，迅速左后转身，用背挤对方左臂于对方右腋下，双手抓住对方的右小臂，用力下拉，身体前倾，撅臀部，使对方前倒。（图7—1、2）。此法要点为抓腕快，转体疾，背摔猛。

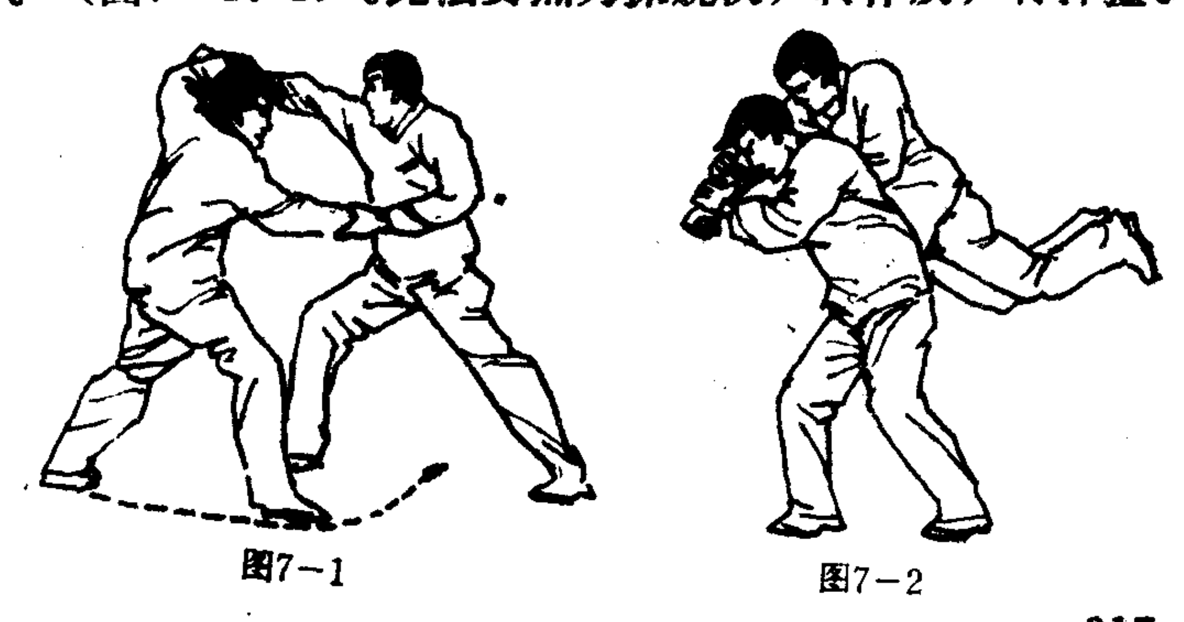


图7－1　图7－2

（二）托肘背摔

对方上左步，用左崩拳打我右胸。我左足向对方左足后绕进，用左手桡骨处外挂对方左腕，右托掌上托对方左肘，左转体，双手抓住对方左臂（使对方左手心向上），双手猛下拉，用右肩扛其肘部，撅臀部，使对方臂折身倒。（图7—3、4）。要点的是挂托快，转身速，撅臀疾，下拉猛。不遇歹徒不用此招。

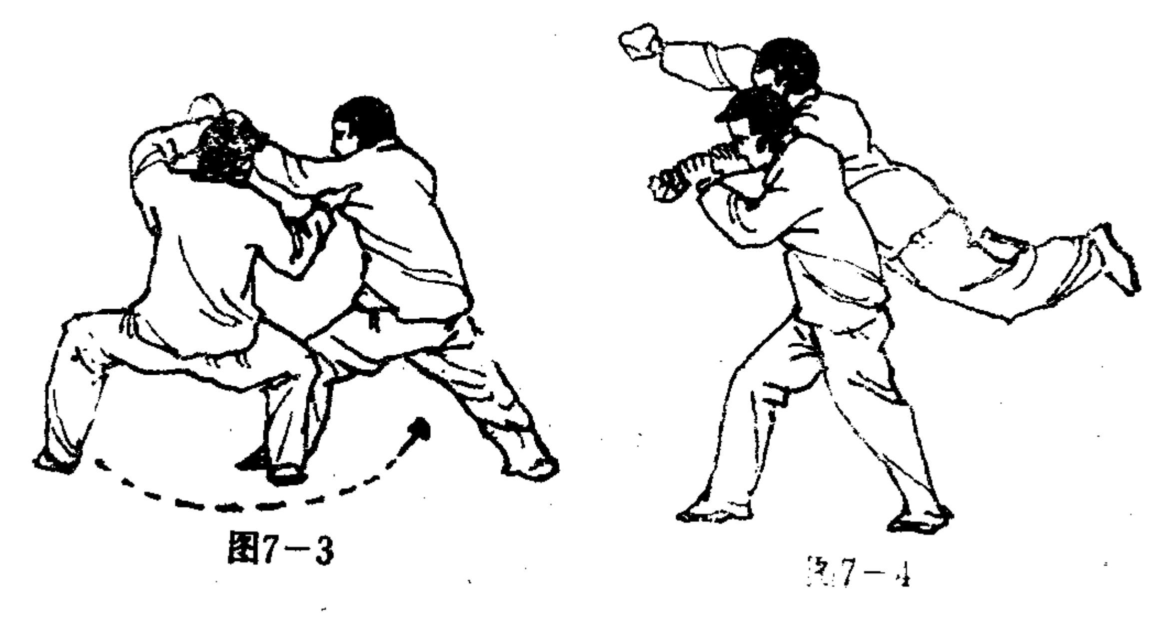


图7－3

图7－4

（三）贴肘靠摔

对方上右步，用右崩拳打我左胸。我左足在前右足在后，左手从对方右臂内侧穿人，抓对方右腕，并向我左后上方捋带，用右崩拳击对方胸部。乘对方用左手里领之际，我右手从对方右腋下绕出于对方右臂外，马上屈右臂，以右肘尖靠对方右胸处，我右足急向对方裆中插进（脚踏中门往里钻），以肘击斜靠劲，将对方击倒。（图7—5、6）

要点：肘靠极易伤人，练习时要点到为止，不要过猛，如遇歹人，则可全力进击。

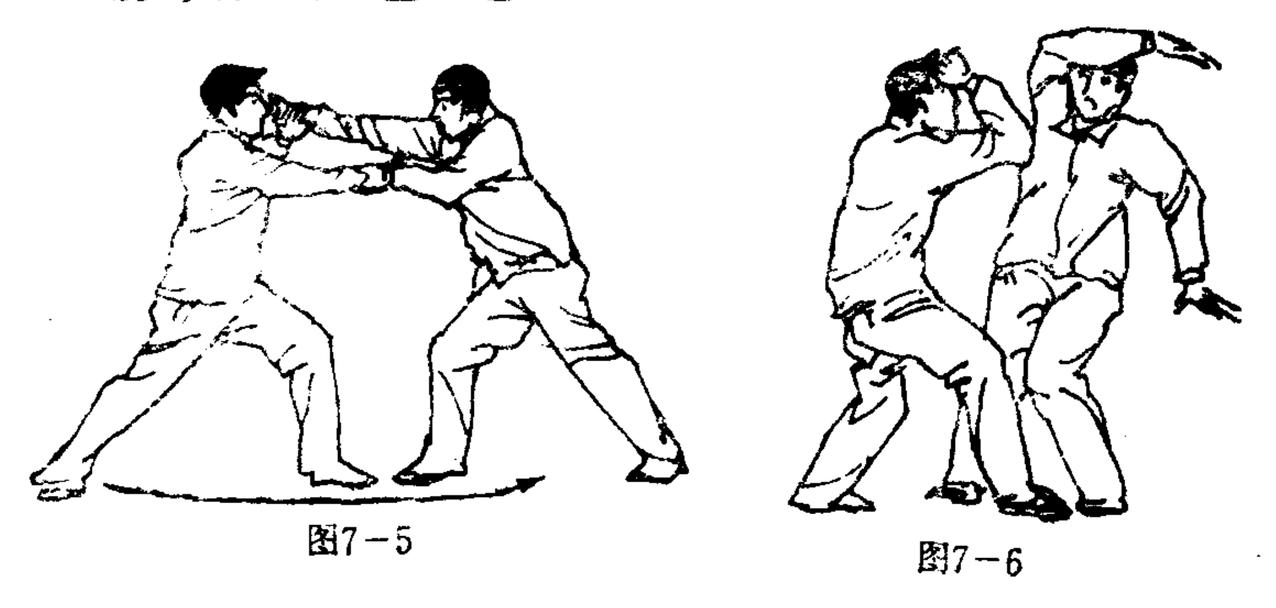


图7－5　　图7－6

（四）托肘肩靠

对方上左步，用左崩拳击我右胸，我左足向对方右足后续进，仰左掌用左桡骨处外挂对方左腕，右仰掌上托对方左肘，马上把劲叫足，以右肩猛撞对方左肩下，将对方撞倒。对方如尚未倒，我再右转体用左足加蹬一脚，对方必倒。（图7—7、8）



图7－7



图7－8

要点：挂腕、托肘、肩撞、转蹬，要衔接紧密，一气呵成，不要有断裂处，作到动作脆快。

（五）外拧臂摔

对方右足在前，用右直拳打我胸部。我用左手从对方右臂内穿挑外挂，用右崩拳击其胸。对方撤右足，用左手里领我右臂。我右臂外旋向我左上摆动，左俯掌从我右小臂上抓对方左腕，使其手心向上，我速左后转体，左足移到对方左足内侧，双手抓腕，我右肩扛对方左肘，下拉，撅臀，前倾，背摔对方。（图7—9、10）

要点：抓要实，转要速，背摔要猛，不容对方有变化机会。



图7－9　　图7－10

（六）里拧臂摔

对方上右足，用右直拳击我胸部。我撤左足用右手从对方右臂里侧抓其右腕，双手里拧其腕，使对方右臂内旋，左

后转体，左足后倒一步，使我右腰贴近对方右小腹，再弯腰撅臀，两手前下扯拉，使对方从我右肩上翻转摔出。（图7—11、12）。要点同上。

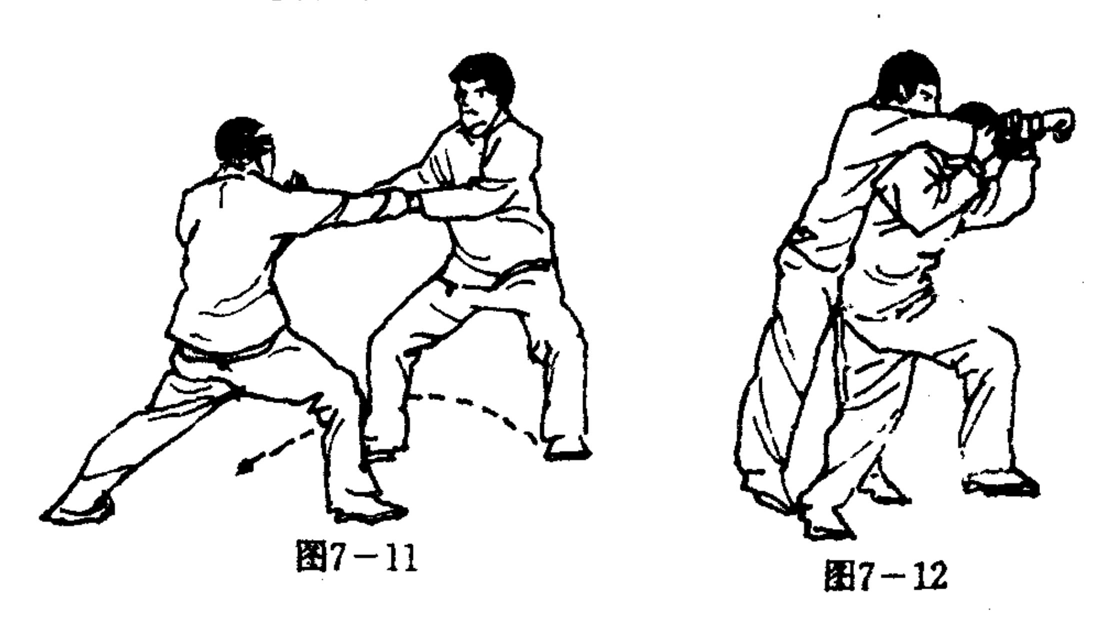


图7－11　图7－12

（七）钻拧臂摔

对方上右足，用右直拳击我胸部。我撤左足，双手抓对方右腕，内旋其右臂，就势将我头从对方右臂下钻出，左转体180°。对方因右臂被内旋而上身前弯，我双手借势向上抽提，以左膝猛顶其腋部，对方必前倒。（图7—13、14）

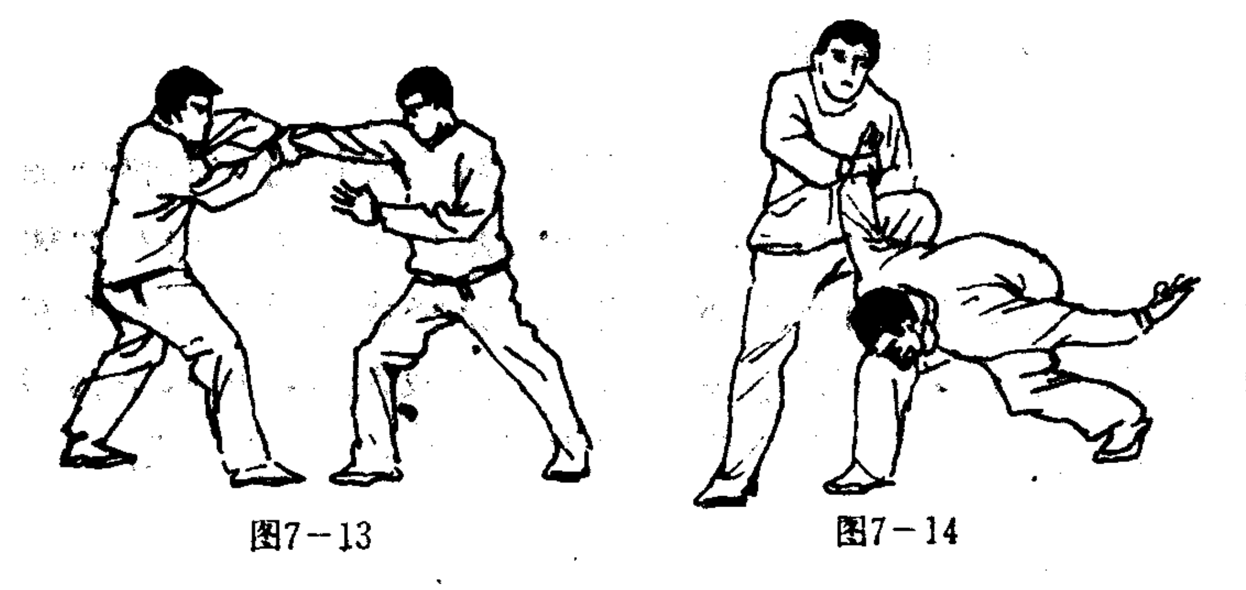


图7－13　图7－14

要点：此动作要求灵敏、脆快，才能完成投摔，顶要及时，不能有断裂感。

（八）挫肘绊摔

对方上右步，用右直拳击我胸部。我右手从其右臂外上穿，抓捋其右腕向我右后领带，我左足伸于对方双足前，左手以尺骨处从对方右肘上，向我右后下方前挫下压，左足蹬直，右腿屈膝，右后转体，劲路合一，对方必前倒。（图7—15、16）

要点：全身动作合一，要用崩炸力，方能摔倒对方。



图7—15　　图7—16

（九）套腿靠摔

对方上右足，用右直拳击我胸，我右手从对方右臂外侧抓握其腕，左手抚其肘，并向对方右足后进右足，用左膝猛顶其右腿腘窝处，打开其下部门户。就势我左足踩住对方左足足面，左手下压其右膕处，我右手附我左腕，用双手合力撞对方前胸，上体左转，双足变左弓步势，对方必后倒。（图7—17、18）

要点：顶膝要猛，踩脚要实，撞击要快。

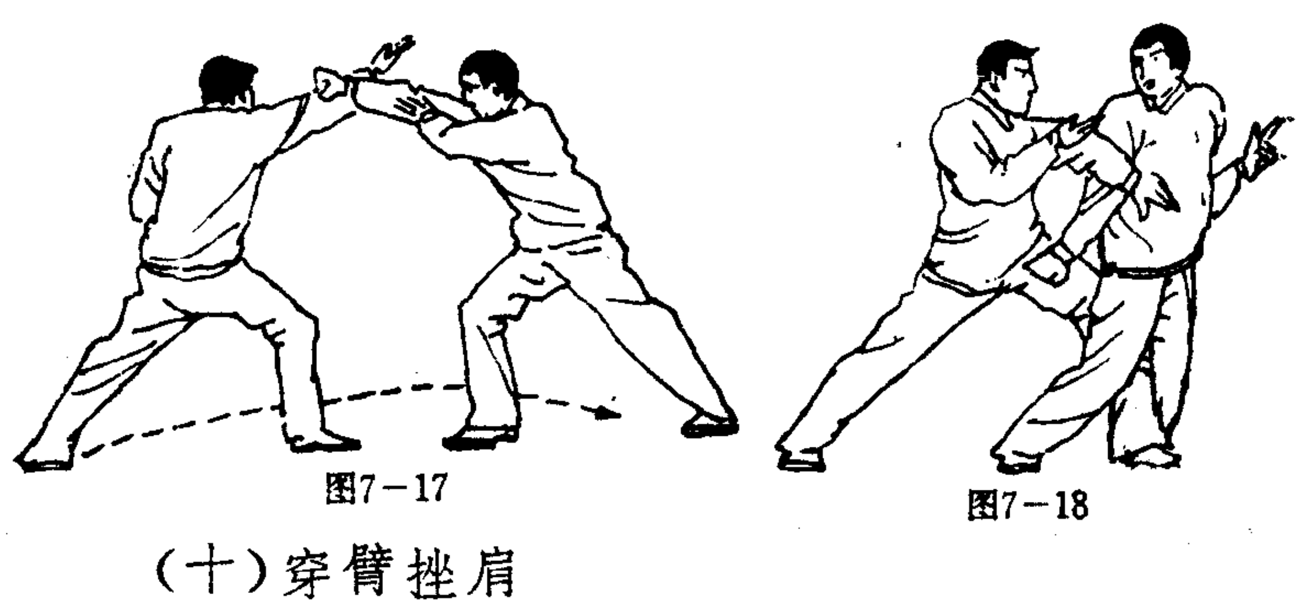


图7－17　　图7－18

（十）穿臂挫肩

对方上右步，以右直拳击我胸部。我右手从对方右臂里抓其腕，我手内旋转，使对方右臂外旋，手心朝上，并向右后方领带，迫对方右臂放直。同时速上左脚于其右脚后，而左手从其右臂下往上穿，用手指扣住对方右肩关节，我左肘上挺，右手下沉，将对方拿住。我右脚再向对方双足后抢位，左臂外拨其腰，右手右推其腕，对方必向其身后仰面跌倒。（图7—19、20）

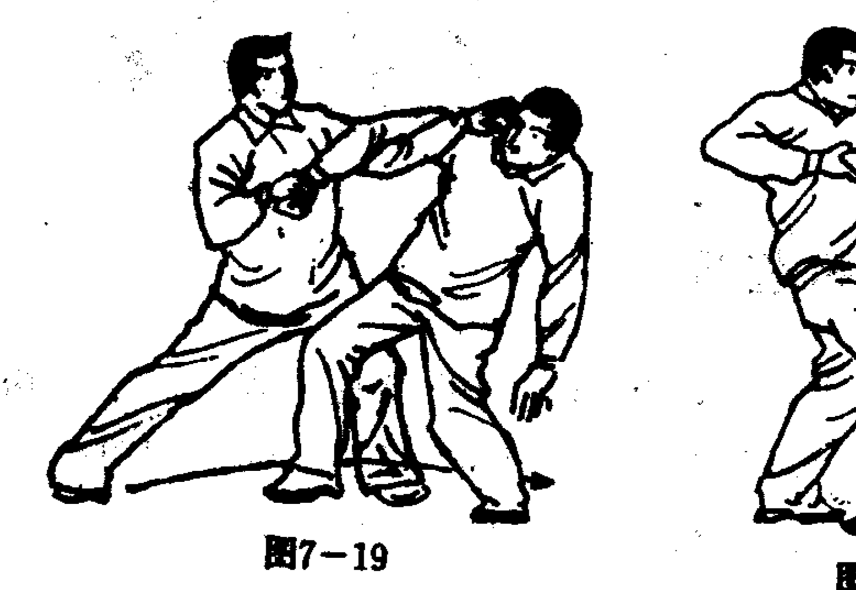


图7－19

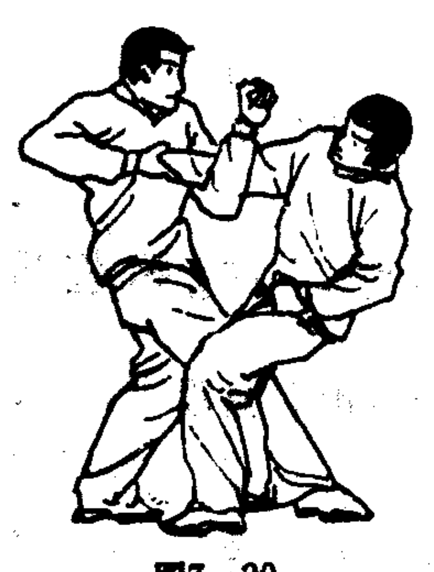


图7－20

要点：使对方右臂外旋并伸直是成功的关键，这两动一定要做到家。

（十一）抱腿搡脚

对方用右脚踢我裆部，我即向右转体，左手下搂并抱住其右腿，同时左脚快速地从对方右脚后插入对方左脚前，踩住对方左脚脚面。我左手上提并后拉对方右腿，然后用右掌向其右脚心猛搡一掌，左手就势前送，对方必仰面而倒。此招可防备对方以剪子腿反击于我。（图7—21、22）

要点：搡脚前一定要上提、拉直对方右腿方可成功。

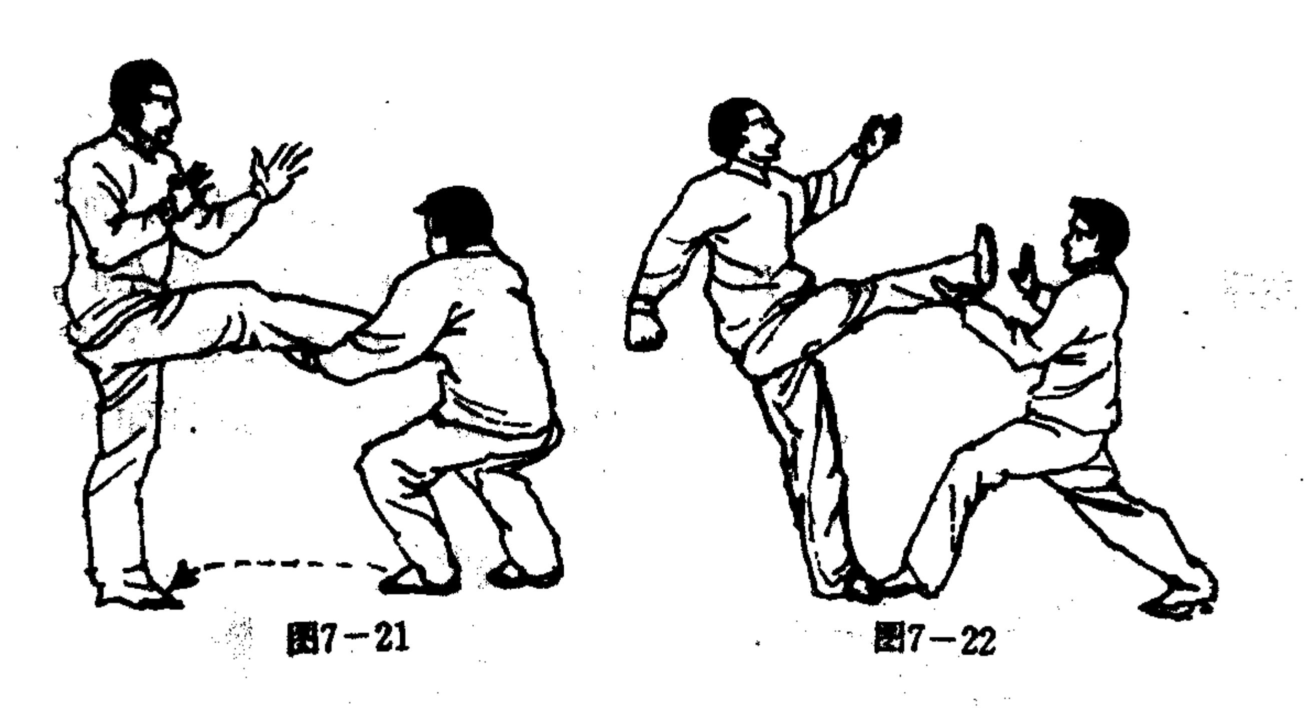


图7－21　　图7－22

（十二）抱腿蹬根

对方用右腿踢我裆部，我撤左脚于我右脚侧，右手下捞上抱，抱住对方右腿，同时提右脚横蹬其站立的左腿里侧，对方必后倒。要点是捞抱须圆活扎实，起腿蹬要快速有力，

动作灵巧娴熟。（图7--23、24）

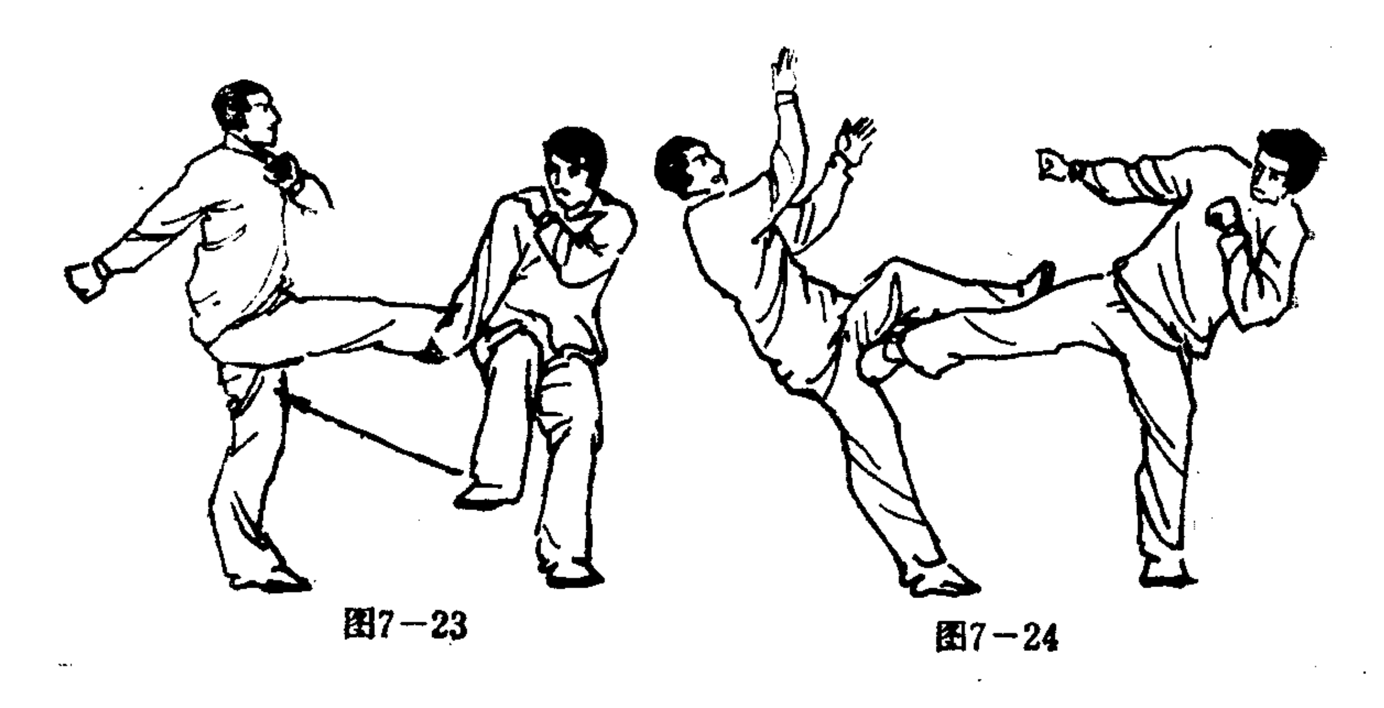


图7－23　图7－24

八、实战理论——八卦掌法集锦

这部分资料，是从我掌握的八卦掌拳谱抄本和解放前出版的八卦掌拳术著作中摘要辑录的。引文依其原貌，个别处稍加压缩。

引文中有一些关于打法的论述和歌诀，可以帮助习练者体会拳法的要领、劲力和攻防含义，对实战训练也有一定的参考价值。但由于这部分资料辗转于多人之手，可能在局部内容和个别用词上，有些失误。因此，请读者在参看这部分资料时，要去粗取精，批判继承，并敬请识者指正。

太极歌：

心猿已动，拳势斯作，刚柔虚实，开合起落。

两仪说：

两仪者，阴阳之谓也。伸之为阳，缩之为阴。阴阳互变，阴阳暗合也。

三节说：

三节者，上、中、下之谓也。举一身而言，手为梢节，胸腰为中节，足根为根节。上节不明，无依无靠；中节不明，浑身是空；下节不明，自家吃跌；顾可忽乎哉！而气之

发动，为梢动；中随，根摧。惟三节皆明，庶不致有长短、曲直、参差、俯仰之病，此三节贵明之理也

四梢说：

血梢为发，肉梢为舌，筋梢为爪，骨梢为牙。四梢齐，则一身之气皆足；四梢用力，则可变其常态，使人望而生畏焉。

五行说：

五行者，金、木、水、火、土之谓也。如人内有五脏，外有五官，皆与五行相配也。心属火、脾属土，肝属木，肺属金，肾属水，此五行隐于内者；目通肝、鼻通肺，舌通心，耳通肾，人中通脾，此五行之著于外者。金生水，水生木，木生火，火生土，土生金，此五形相生之道也；金克木，木克土，土克水，水克火，火克金，此五行相克之道也。

六合说：

六合者，六合为一也。内三合：心与意合，意与气合，气与力合；外三合：手与足合，肘与膝合，肩与胯合，是为六合也。一动无有不动，一合无有不合。

七星说：

七星者：头、手、肘、肩、胯、膝、足之谓也。防者，防彼七星也；用者，用吾七星也。

八卦说：

出手里裹、外开、上穿、下立为四正也；上截、下拦、

里领、外领为四隅者；四正四隅合为八卦。出手有四正四隅，动手有四阴四阳。出手如牛舌，打来如虎口，手去如钢锉，四手如钢钩。神出鬼没，奥妙无穷也。

九宫说：

九宫者，顺、勇、直、巧、妙、连、狠、急、功之谓也。

身法说：

有十三法：吸、闪、摇、拧、回、转、翻、停、吞、吐、浮、沉、中正。

步法说：

步法有八要：进、退、凑、垫、偷、过、纵、箭。彼退吾进谓之进；彼来吾避谓之退；彼退吾凑步而进；垫步，如隔四五尺，吾垫一步可至也；偷步，彼将吾领横，吾偷步转身为妙也；过步，相隔六七尺，后步过前步也；纵，即跳进也；前脚带后脚，平飞而去，谓之箭步。

顾法说：

要顾住三前与七星。出手似直非直，似屈非屈，两肘不离肋，两手不离心，出洞入洞紧相随，使敌无所措手，无门而入也。

截法说：

截法有截手、截腿、截身、截面、截言、截心之分也。

领法说：

领法指里领、外领而言，亦为接敌人之手最安全之手法也。左领左，右领右为外领；右领左，左领右为里领。外领上步从外而进也；里领吸身退步捌手而进也。盖领法要横，使敌失去重心，全身不得力，手足无所用，吾则随意变化，任意而行也。

带法说：

带法有蛇出吞食，弄进落空之意。彼之高，带之而跌也；彼之低，退步带之而扑也；彼之中，带之而撞也。左来左带，右来右带，左右相同。单手为领，双手为带。领要横，带要顺，领要柔，带要刚，进招各有巧妙也。

随法说：

即不丢不顶，沾连随粘，四两拨千斤之意也。

沾连随粘说：

起为横，勇力也；落为顺，自然也。进者，进步、进身、进手也；退者，退步变招也。翻者，转身防后也；侧者，闪身吸化也；收者，撤步猫伏也；纵者，前纵虎扑也。大抵以中正为宜，并以内动八劲相合。……抡劲太直，难以起落；攻势太死，难以变化；崩劲太足，难以展捷，强劲露形，使之不灵。惟沾连随粘四劲，最捷最灵。能出手不见影，手到劲发，打人不着力：如天地交合，大风一过，百草俱偃也。

手法说：

起手时三心相对（两手心和心口）。不动如书生，动时如龙虎。起手如闪电，打下如迅雷。远而不发手，双手双心打。右来右迎此为捷取，远了便加手，近了便加肘、交手时有人如无人，练习时无人如有人。起前手，后手紧摧，掌不打空起，也不打空落。

足法说：

足法者，起前脚后脚紧摧，所谓脚踏中门往里钻，即指此也。谱云：脚打踩意不落空，消息全在后足蹬，脚打七分手打三，五行四梢要知全。宁在一思进，莫在一思存。有意莫带形，带形必不赢；拳打上风手要疾，步要轻，手足齐到才能赢。若是手到脚不到，打人不得妙；手到脚亦到，打人如蒿草。

扽法说：

扽法者，远者穿，近者钻。彼手高，以钻而擢之；彼手平进，以等而擢之摔也。右来右扽，左来左扽。扽与带相仿，惟用力不同耳。带者顺力，扽者擢力。擢力使其自顾自倒，心动神散，彼虽有力，而无所用耳。

打法说：

打法者：要手足齐到。手似毒箭，步如生龙。两手相逢火烧身，手如毒箭身如弓。起无影，落无踪，手速如似卷地风，五行一发气力精，掌力如雷不留情。发手要快，不快则

迟误；带手要活，不活则不快；打手要跟，不跟则不济；存心要毒，不毒则不准。要勿迟疑，勿怯惧。心要小，胆要大。面善心恶：心慈面软终无胜，手黑意狠令人惊。人之来势，亦当审查，斜身换步，发出有绝，此即打法之意义也。

五行阴阳变化说：

五行者，相生相克也。生者发也，克者御也。阴阳者，发手为阳，起腿为阴。动静者，出手发招为动，闭门紧守为静。变化者，沾连随粘变也，闪转吸躲化也。取其八字为纲，诸法显而易见。雄心独具，是其志也；英气过人，是其勇也。苟如其中，日就月将，攀登不已，则智无不圆，勇无不生。得和手之理，合和手之源。能去能就，能弱能强，能进能退，能柔能刚。不动如山岳，难测如阴阳，无穷如天地，充实如太仓，浩渺如四海，眩耀如三光，则尽乎其志，全乎其勇，毕乎其智，学而至此，则神乎其技也。

八反说：

第一反：进步先进前步，退步先退后步。
第二反：入则直步，出则弯步，跨则横步，回则倒步。
第三反：人则五花八门，我则以静待功。
第四反：人则拳打脚踢，我则穿掌掩肘。
第五反：人则使梢击人，我则使梢先使根。
第六反：人则用拳变之掌，我则用直伸出掌。
第七反：人则回拳回身方能对后，我则动步便对八方。
第八反：人则挺身直进，我则掌到步随。

作战三法说：

人来我解，而后还击，叫互进法；

人来我接，同时还击，叫堵截法。

人来我脱身化之，化中有打，叫脱身化影法。

三法之中，一法胜过一法。只有第三种最为深奥，需功夫练到炉火纯青之时，方能用好此法。

八卦掌学技要言：

夫学此技者，须以忠厚为本，仁义待人。习练者朝夕不辍，日就月将。场中比试，揣摩研究。一要劳其体，二要讲其理。劳其体使之有力，讲其理使之有巧。讲其理而不劳其体，徒知有巧，不知有力；劳其体而不讲其理，只知有力，不知有巧妙也。学艺总要理，势皆明，始得八卦之奥妙，神而明之，以达上乘。再加以至诚无息之道，方得登峰造极。然习之以法，晓之此理，调之以气，会之以神，以成一艺，以五尺之距，不难尽天下之方也，

{
  "filename": "MTE1OTcxNTQuemlw",
  "filename_decoded": "11597154.zip",
  "filesize": 10781795,
  "md5": "3843956888a1ddb5ae61a6bbe86c1916",
  "header_md5": "7c2d38458166bb634a19811b74ea98d0",
  "sha1": "316a61d7410c7e70c4fdd694bb2ca353efdd745b",
  "sha256": "3b5b7b752b7b8016ecaba6124441356be5071842e4ed29d5e7968ee6ce778f20",
  "crc32": 2262542326,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 11050724,
  "pdg_dir_name": "\u2591\u2566\u256a\u2558\u2552\u255e\u2554\u00f3\u2524\u2265\u2569\u2321_11597154",
  "pdg_main_pages_found": 230,
  "pdg_main_pages_max": 230,
  "total_pages": 236,
  "total_pixels": 707840640,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}